



Boulettes façon falafels, sauce blanche

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 18 boulettes (6 personnes en apéritif et 4 personnes en entrée)

Ingrédients

Pour les boulettes

- 150 g de graines de couscous aux épices douces Si Bon
- 265 g de pois chiches cuits (1 petite boîte)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de yaourt à la grecque
- 2 branches de coriandre
- Une quantité suffisante d'huile d'olive

Pour la sauce

- 250 g de yaourt à la grecque
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à café rase de cumin moulu
- 1 trait de jus de citron
- 2 branches de coriandre

1. Egoutter les pois chiches et les passer sous l'eau fraîche.
2. Faire chauffer une casserole d'eau, amener à ébullition. Y placer les pois chiches pour 3 minutes. Egoutter et laisser tiédir dans un saladier.

3. Pendant ce temps, verser le couscous aux épices douces Si Bon dans un bol et verser dessus 200 ml d'eau bouillante. Couvrir le bol avec une assiette pendant 5 minutes. L'eau doit être absorbée.
4. Ecraser les pois chiches au presse-purée. Ajouter l'œuf, la farine, le yaourt à la grecque. Mélanger. Ciseler la coriandre et l'ajouter à la préparation. Ajouter les graines de couscous et bien mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.
5. Former les boulettes.
6. Faire chauffer une quantité d'huile d'olive suffisante dans une poêle et y faire dorer sur toutes les faces.
7. Préparer la sauce blanche en ciselant les feuilles de coriandre. Mélanger le yaourt à la grecque avec le cumin, les feuilles de coriandre ciselées et un trait de jus de citron.
8. Servir de suite les boulettes avec la sauce.