



Falafels bowl



Nombre de convives
Pour 4 personnes



Temps de préparation
50 minutes



Temps de cuisson
25 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches secs
- 120 g de boulghour
- 2 yaourts
- 150 g de Feta
- 250 g de tomates cerise
- 125 de pousses de roquette
- 1 botte de radis
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- Le jus d'un citron
- 2 pincées de cumin en poudre
- 1 pincée de piment doux
- 1 pincée de sel fin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

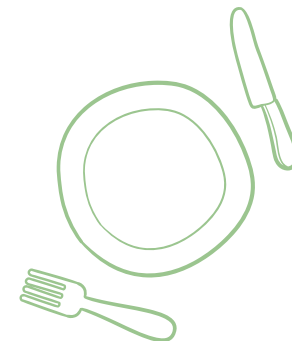
Préparation

- Mettez à tremper les pois-chiches dans l'eau froide pour les réhydrater pendant 12 heures.
- Pelez l'oignon et les gousses d'ail et hachez-les finement.
- Egouttez les pois chiches et mixez-les avec l'oignon haché et la coriandre jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse.
- Ajoutez 1 pincée de cumin, le piment et une petite pincée de sel et mélangez délicatement.
- Formez une vingtaine de boulettes avec les mains.
- Faites-les revenir dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Egouttez sur un papier absorbant puis réservez.
- Faites cuire le boulghour 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Egouttez et réservez.
- Préparez la sauce en mélangeant les yaourts avec le jus de citron, une pincée de cumin, une cuillère de coriandre hachée et une pincée de sel.
- Dressez les assiettes en déposant les pousses de roquette, les tomates cerises, la Feta coupée en dés, les radis coupés en rondelles et le boulghour. Déposez sur le dessus les falafels tiédés.
- Dégustez accompagné de la sauce au yaourt.

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Sur le plan nutritionnel, les ingrédients utilisés pour la réalisation des falafels ont tout bon : des protéines végétales, du calcium, des vitamines et des minéraux.

► Afin de limiter l'apport en matières grasses, privilégiez une cuisson à la poêle plutôt qu'en friteuse qui permettra de contrôler la quantité d'huile utilisée. Enfin l'association des céréales (le boulghour) et des légumineuses (les pois chiches) permet d'en faire un plat végétarien complet et équilibré en protéines.



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
578,6	24,7	8,3	53,8	13,4	11,6	26,7	1,24	419,12	24,8

Alternatives



Végétarienne : Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.



Sans gluten : Remplacez le boulghour par du riz complet, du quinoa ou une autre céréale sans gluten telle que le sarrasin ou le millet que vous pourrez trouver en magasin spécialisé.



Sans lactose : Remplacez la Feta par des dés de tofu ou pourquoi pas un fromage végétal. Ces substituts de fromage se trouvent facilement en magasin spécialisé. A la place du yaourt, utilisez un dessert végétal (coco, soja...). Déclinée de cette manière, cette recette conviendra à une alimentation végane.

