



Banque Alimentaire
de l'Isère

Falafels pois chiches Brocolis

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

- Pois chiches en conserve (370 gr)
- Brocolis 150 gr
- Huile d'olive 4 cuillères à soupe
- 2 Echalotes
- Ail : 1 gousse
- Curry : 1 pincée
- Cumin : 1 pincée
- Poivre : 3 pincées
- Sel : 3 pincées
- Yaourt à la grecque : 1 pot
- Citron (pour le jus) : 2 cuillères à café
- Menthe fraîche : 1 brin
- Salade : 1 sachet

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

20 minutes

Coût : 1 à 1,5€ / personne

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (th 6) et faire bouillir de l'eau dans une casserole.
- Détacher les fleurets de brocolis et les laver
- Quand l'eau bout, faire cuire les fleurets pendant 5 minutes, puis les égoutter dans une passoire
- Eplucher l'échalote, l'ail et les couper en petits morceaux
- Les faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile pendant 5 min
- En attendant presser les fleurets de brocolis dans une passoire pour en retirer l'eau
- Dans un saladier verser tous les ingrédients : les brocolis, les pois chiches, les échalotes et l'ail, le cumin, le curry, l'huile d'olive, le poivre et une pincée de sel. Mélanger le tout en écrasant grossièrement avec une fourchette
- Faire des boules avec le mélange et les poser sur une plaque de four préalablement recouverte de papier cuisson.
- Laisser cuire pendant 25 min
Pour la sauce, mélanger une échalote coupée finement avec le yaourt, le jus de citron et une pincée de sel et de poivre
- Laver la salade et préparer une vinaigrette en mélangeant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, une de jus de citron, du poivre, une pincée de sel
- Servir les falafels avec une cuillère de sauce et salade assaisonnée.