

alimentarium



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Falafels de lentilles Perline

Recette pour 6 personnes



Ingrédients

300 g de lentilles germées

20 g de ciboulette

200 g d'échalotes

10 g d'ail pelé

20 g de persil plat

40 g de panure

5 g de cumin en poudre

40 g de basilic frais

30 g de tahina

8 g de sel et poivre

50 ml d'huile pour friteuse

Mise en place

J-3

Tremper les lentilles dans de l'eau à température ambiante.

J-2

Retirer l'eau de trempage des lentilles, puis les recouvrir dans un récipient avec un linge humide.

Jour J

1. Vérifier vos lentilles, elles devraient avoir commencé de germer.
2. Chauffer de l'huile de friture à 180° C.
3. Commencez par mixer le pain sec, le basilic, le persil, la ciboulette, les épices, l'assaisonnement et l'ail.
4. Puis ajouter la tahina, les échalotes et les lentilles germées.
5. Former des petites boules puis les frire jusqu'à coloration voulue.

C'est fini ! Vous pouvez les déguster en apéro avec un simple yaourt maison ou en plat principal avec un fajitas party !

Bon appétit !
Simon Favre