

# alimentarium



## Falafels et moutabal

# Falafels et moutabal

## Falafels

Recette pour 1 personne



### Ingrédients

---

20 g de pois chiches trempés

---

20 g de fèves congelées

---

70 g d'oignon pelé

---

1 g d'ail pelé

---

1 g de persil plat

---

2 g de farine

---

1 g de cumin en poudre

---

1 g de basilic frais

---

7 g de tahina

---

1 pincée de sel

---

1 pincée de poivre

---

### Réalisation

- Peler les fèves
- Hacher grossièrement les oignons, l'ail et le persil
- Passer au mixer les fèves et les pois chiches
- Ajouter les autres ingrédients
- Ajouter les épices et contrôler l'assaisonnement
- Façonner des petites boules et les aplatir légèrement
- Frire à 180°
- Servir chaud

## Moutabal

Recette pour 1 personne



### Ingrédients

---

40 g d'aubergine

---

1 g d'ail hâché

---

2 ml de jus de citron

---

10 g de tahina

---

1 pincée de sel

---

1 pincée de poivre

---

1 g de cumin

---

10 ml d'huile d'olives

---

### Réalisation

- Peler les aubergines et couper en petits cubes grossièrement
- Faire chauffer l'huile dans une poêle Teflon
- Suer l'ail sans coloration et ajouter les aubergines
- Ajouter le jus de citron
- Cuire complètement
- Passer au mixer
- Dans une terrine, ajouter les autres ingrédients et contrôler l'assaisonnement
- Servir tiède