

Falafels aux pois chiches

Préparation : 15 minutes

Repos : 60 minutes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min



Ingrédients pour 6 pièces

- 500 gr de pois chiches en conserve
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de persil frais ou coriandre ou menthe ou mélange
- ½ citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1c. à s. de farine (bombée)
- 1c. à c. de coriandre en poudre
- 1 pincée de paprika en poudre

Matériel

- Planche à couper
- Couteaux et cuillères à soupe
- Assiettes plates
- Film plastique
- Essuies-tout
- Bol pour mixer
- 1 Mixer
- 1 Poêle

Préparation :

- 1) Égoutter et rincer les pois chiches. Les sécher avec du papier absorbant (il faut bien les essuyer)
- 2) Verser les pois chiches, l'oignon, l'ail et le jus de citron dans un bol et les mixer.
- 3) Ajouter le sel, poivre, cumin, paprika, coriandre en poudre, persil et ou menthe.
- 4) Mixer par petites pulsions le tout. Racler les parois et mixer une seconde fois jusqu'à obtenir une texture ni trop fine ni trop épaisse. Retirer les gros morceaux de pois chiche
- 5) Couvrir le bol de film plastique et mettre au frais durant 1h.
- 6) Mouiller ses mains et former des boulettes de falafels.
- 7) Rouler chaque boulette dans une assiette de farine et de graines de sésame.
- 8) Faire chauffer de l'huile dans une poêle à feu doux.
- 9) Plonger les boulettes de falafel dans l'huile chaude.
Dès qu'ils dorment d'un côté, les retourner.

**MON ASSIETTE
EN ÉQUILIBRE**

Réseau Santé diabète



Velouté de pois chiches & panais

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr pois chiches en conserve
- 2 panais
- 4 c. à s. de fromage frais
- 1 oignon
- 1c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Matériel

- Planche à couper
- Couteaux et cuillères à soupe
- Essuies-tout
- Bol pour mixer
- 1 Mixer
- 1 Casserole de 2 Litres

Préparation :

- 2) Peler et couper les panais en cubes.
- 3) Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.
- 4) Verser les panais en cubes et faites revenir.
- 5) Égoutter et rincer les pois chiches.
Les sécher avec du papier absorbant (il faut bien les essuyer).
- 6) Verser les pois chiches dans un bol et les mixer.
- 7) Ajouter l'oignon et les gousses d'ail.
- 8) Verser les pois chiches mixés dans la casserole avec les panais.
- 9) Ajouter 500 ml d'eau.
- 10) Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes.
- 11) Ajouter le fromage frais et le sel et laisser cuire encore 10 minutes.

Hummus (ou Houmous)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr pois chiches en conserve
- 2 gousses d'ail
- 1c. à s. d'huile d'olive
- ½ citron
- 2 c.à s. de tahin (purée de sésame)
- ½ c.à c. de cumin et de paprika
- Sel et poivre

Matériel

- Planche à couper
- Couteaux et cuillères à soupe
- Essuies-tout
- Bol pour mixer
- 1 Mixer
- Petites assiettes creuses ou bols

Préparation :

- 1) Prélever 1 verre d'eau de pois chiches
- 2) Égoutter et rincer les pois chiches. Les sécher avec du papier absorbant (il faut bien les essuyer).
- 3) Mélanger les pois chiches, les gousses d'ail dégermées, le jus de citron et le tahin.
- 4) Mixer tout en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une pâte homogène et velouté.
- 5) Saler et poivrer.
- 6) Si vous trouvez que l'houmous est épais, rallongez-le avec l'eau de pois-chiche réservée.
- 7) Servir dans de petites assiettes creuses en saupoudrant de cumin, paprika, persil ciselée et en arrosant d'huile d'olive.