FALAFELS AUX LÉGUMINEUSES ET GRAINES DE LIN

FALAFELS AUX LÉGUMINEUSES ET GRAINES DE LIN, préparation orientale avec un mix de légumineuses à la place des pois chiches et des graines de lin pour un bon apport d'acides gras oméga 3. Le persil ajouté généreusement apporte un peu de fraîcheur et légèreté malgré une cuisson à l'huile d'olive, qui peut être aussi réalisée au four

1 boite légumineuses
1 oignon
5 càs graines de lin
1 bol persil hâché
2 càs huile colza
2 càs psyllium
1 tasse huile d'olive
Sel - poivre

30 minutes
15 minutes
4 portions

1. Égoutter et rincer un mix de légumineuses en boite

2. Peler et mixer un oignon

3. Mixer les graines de lin

4. Rassembler la poudre de graines de lin et de crème d'oignon

5. Passer au mixeur les légumineuses

6. Ajouter les graines de lin et l'oignon, ainsi qu'un bol de persil hâché

7. Assaisonner (sel, poivre) avec un peu d'huile de colza

8. Bien mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte

9. Ajouter le psyllium qui va absorber l'humidité et dessécher la pâte

10. Laisser reposer cette pâte quelques minutes

11. Former des petites boules à la main. La pâte doit être très épaisse, sinon rajouter un peu de farine afin que les boules ne soient pas trop fragiles lors de la cuisson

12. Plonger les boules dans de l'huile de friture (ici huile d'olive) chaude

13. Cuire en 2 fois et retourner les falafels à mi-cuisson, lorsqu'ils ont doré d'un côté

14. Une fois cuits les déposer sur du papier absorbant. Finir la cuisson dans un four chaud pour les raffermir un peu au besoin

15. On peut aussi cuire les falafels directement au four plutôt qu'en friture

16. Dresser dans une assiette avec des légumes (purée, salade verte)