

# 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 boîte 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 boîte
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)