

# Falafels Natur'Inov



natur'inov

## Plat végétarien

Temps de préparation    Temps de refroidissement    Nombre de couverts

10  
minutes

25  
minutes

0

### Recommandé pour :

Les personnes actives  
Les végétariens  
Les adolescents  
Les personnes âgées

### Ingrédients

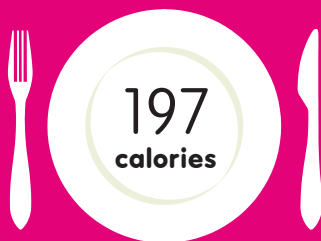
150 g de pois chiche secs de Natur'Inov  
1 c.à.s. de tahin (purée de sésame)  
2 c.à.s. de farine au choix  
2 c.à.s. d'huile de sésame grillée  
Persil haché & coriandre fraîche  
Épices : paprika doux & cumin

Accompagnement:  
Légumes de saison  
Quinoa tricolore

### Instructions

La veille, préparez les pois chiche : trempez-les dans un récipient d'eau. Le lendemain, égouttez-les et mettez dans le mixeur avec l'oignon, l'ail, la farine, les épices et une pincée de sel. Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez le persil et la coriandre fraîche, couvrez votre bol du mixeur et laissez reposer 1h. Préchauffez le four à 180 degrés. Formez des boules avec les main et disposez-les sur une plaque de four préalablement huilée. Faites cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, à la moitié du temps, retournez les falafels. Servir les falafels avec une salade de quinoa et des légumes de saison. Bon appétit !

### Informations nutritionnelles (quantité par portion)



6,2 gr de lipides

9,6 gr de protéines

22,9 gr de glucides

5,3 gr de fibres

#### Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Phosphore  
Manganèse  
Fer  
Sélénium

Allergènes : sésame

# Falafels Natur'Inov



natur'inov

## Plat végétarien

Temps de préparation    Temps de refroidissement    Nombre de couverts

10  
minutes

25  
minutes

0

### Recommandé pour :

Les personnes actives  
Les végétariens  
Les adolescents  
Les personnes âgées

### Ingrédients

150 g de pois chiche secs de Natur'Inov  
1 c.à.s. de tahin (purée de sésame)  
2 c.à.s. de farine au choix  
2 c.à.s. d'huile de sésame grillée  
Persil haché & coriandre fraîche  
Épices : paprika doux & cumin

Accompagnement:  
Légumes de saison  
Quinoa tricolore

### Instructions

La veille, préparez les pois chiche : trempez-les dans un récipient d'eau. Le lendemain, égouttez-les et mettez dans le mixeur avec l'oignon, l'ail, la farine, les épices et une pincée de sel. Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez le persil et la coriandre fraîche, couvrez votre bol du mixeur et laissez reposer 1h. Préchauffez le four à 180 degrés. Formez des boules avec les main et disposez-les sur une plaque de four préalablement huilée. Faites cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, à la moitié du temps, retournez les falafels. Servir les falafels avec une salade de quinoa et des légumes de saison. Bon appétit !

### Informations nutritionnelles (quantité par portion)



6,2 gr de lipides

9,6 gr de protéines

22,9 gr de glucides

5,3 gr de fibres

#### Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Phosphore  
Manganèse  
Fer  
Sélénium

Allergènes : sésame