



Falafels aux pois chiches, fèves et carottes



Ingrédients pour 3 personnes

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail dégermée
- 1 cuillère à soupe bombée de carottes râpées
- Coriandre et/ou persil haché très finement (équivalent de 2 cuillères)
- 50 g de farine de pois chiches ou moitié moitié farine blanche et sarrasin
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Huile d'olive
- Plus graines de sésame, facultatif

Préparation :

1. Faire blanchir les fèves dix minutes à l'eau bouillante dans laquelle vous aurez versé le bicarbonate. Emincer l'oignon grossièrement.
2. Mixer les pois chiches avec l'oignon, l'ail, le cumin et la coriandre/persil jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajouter les fèves, la farine et un peu de sel. Mixer à nouveau. Ajouter une cs de graines de sésame si vous aimez. Laisser reposer au réfrigérateur au minimum 30 minutes (la préparation peut même être réalisée la veille).
3. Former des boulettes de la taille d'une noix et faire frire à la poêle dans de l'huile chaude quelques minutes en retournant souvent ou 30 minutes au four à 180° en versant dessus un filet d'huile d'olive et retournant les boulettes à mi-cuisson (plus léger).



Les mots-mêlés des pois chiches

S U M I N E R A U X D
 B R G H I H G I Q P P
 Y Y T A W V L Q E W R
 S R Q W L Z H N V A O
 X B F A L L A F E L N T
 P O I S C H I C H E
 H X K L G R A O T D I
 V E G E T A L E P L N
 K E C O U S C O U S E
 V J T A J I N E R D U
 Q O T Z H O U M O U S

Retrouve les 8 mots suivants qui ont été cachés dans cette grille de lettres.

- POIS CHICHE
- FALAFEL
- HOUMOUS
- COUCOUS
- TAJINE
- PROTEINE
- VEGETALE
- MINERAUX

Solutions :

S	N	O	M	N	O	H	Z	L	O	D	
U	S	N	E	R	A	U	X	D			
B	R	G	H	I	H	G	I	Q	P	P	
Y	Y	T	A	W	V	L	Q	E	W	R	
S	R	Q	W	L	Z	H	N	V	A	O	
X	B	F	A	L	L	A	F	E	L	N	T
P	O	I	S	C	H	I	C	H	E		
H	X	K	L	G	R	A	O	T	D	I	
V	E	G	E	T	A	L	E	P	L	N	
K	E	C	O	U	S	C	O	U	S	E	
V	J	T	A	J	I	N	E	R	D	U	
Q	O	T	Z	H	O	U	M	O	U	S	



NEW MAG

MATERNELLE - PRIMAIRE

Elite RESTAURATION

N° 41 - SEPTEMBRE / OCTOBRE 2017



Les pois chiches : des protéines végétales

Le pois chiche tient, dans le monde entier, une place importante dans l'alimentation végétarienne.

- C'est un aliment riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux, tout en étant pauvre en matières grasses.
- Frais, grillé, bouilli ou encore sec, on le retrouve sous toutes ces formes dans les assiettes.
- Lorsqu'il est cru et broyé, on l'utilise pour faire du pain ou dans des soupes.
- Bouilli, il s'agrémentent bien avec une poêlée de légumes du Sud.
- Il rentre également dans la confection de tajines (végétariennes ou non), couscous, houmous ou encore falafels.
- Enfin, tiède ou froid, on peut le parsemer sur des salades.

