

Falafels & oignons rouges "rôtis"

CUISSON COMBINÉE

Préparation : 30 min
Cuisson : 25 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 15 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la grande cocotte*
+ grille

- 400 g de pois chiches cuits
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de pois chiches
- 1/2 oignon
- 1 blanc d'œuf

Pour les oignons rôtis :

- 3 oignons rouges
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'eau

Pour la sauce au yaourt :

- 200 g de yaourt à la grecque
- 1/2 jus de citron
- 15 feuilles de menthe

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 35 à 40 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

Préparation :

- 1 Pour les oignons "rôtis" : émincez-les grossièrement et déposez-les dans la cocotte avec la sauce tamari, le vinaigre, le miel et l'eau. Mélangez.
- 2 Pour les falafels : mixez les herbes, l'ail et les pois chiches. Ajoutez les épices, le demi-oignon haché et la farine petit à petit pour obtenir une texture homogène. Formez 18 boules et déposez-les sur la grille position haute sur une feuille de papier cuisson. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 3 Pour la sauce yaourt : émincez finement les feuilles de menthe, ajoutez le jus de citron, le yaourt et mélangez. Mettez au frais.

Note du chef : vous pouvez déguster les falafels avec du pain pita ou des wraps que vous tiendrez au chaud devant L'Omnisciseur Vitalité® pendant la cuisson.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Fibres page 71

Vitamine B9 page 73

Antioxydants page 70



Pour un plat végétarien complet et équilibré, accompagnez les falafels de pain pita et de crudités. Ainsi, consommer des céréales (grâce au pain pita) et des légumes secs (grâce aux pois chiches), permet d'avoir un équilibre des acides aminés et de substituer la qualité des protéines de la viande et du poisson.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	759,2 kJ / 181 kcal	9 %
Protéines	8,1 g	16,2 %
Lipides	5,5 g	7,8 %
Glucides	21,7 g	8,3 %

Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal