



& Florent Ladeyn

FALAFEL DE LENTILLES SAUCE AU YAOURT

Entrée



Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes
- 1 yaourt
- 2 échalotes
- Fleur de sel
- Huile de tournesol (pour la friture)
- Herbes : Branches de persil, Feuilles de fenouil (alternative : aneth), Feuilles de capucine (alternative : poivre)

Les astuces DU CHEF

La lentille germée apporte une note légèrement sucrée à votre plat. Pensez à faire germer vos graines pour leur donner de nouvelles saveurs.



Préparation

4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 2 min

Faire germer les lentilles (anticipation 3 jours avant la recette) :

- Tremper les lentilles dans un saladier d'eau pendant 1 nuit
- Vider l'eau et placer les lentilles dans un contenant creux
- Disposer un torchon humide par-dessus
- Laisser germer pendant 2 jours à température ambiante

Remarque : Avec des lentilles non-germées, les tremper dans un saladier d'eau pendant 1 nuit la veille avant cuisson

Couper une échalote et demie en rondelles, 2 feuilles de capucine, un peu de persil et de feuille de fenouil

Au blender, mixer les lentilles germées, l'échalote, les feuilles de capucine, le persil, le fenouil et une grosse pincée de fleur de sel, jusqu'à obtenir une texture un peu épaisse

Mettre l'huile de tournesol à chauffer dans une casserole

A l'aide de 2 cuillères, faire des petites quenelles avec le mélange obtenu. Les faire frire environ 2 minutes dans l'huile bouillante

Dressage :

- Dans l'assiette, étaler une cuillère de yaourt
- Disposer 5 falafels de lentilles
- Placer les rondelles de la 1/2 échalote restante, ainsi que quelques feuilles de capucine de fenouil pour décorer l'assiette
- Ajouter une pincée de fleur de sel

Les recommandations DU WWF



Pleines de saveurs, les graines germées sont aussi intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Offrez-vous un peu de temps pour les préparer !

Pas besoin de produits animaux dans votre plat grâce aux protéines végétales contenues dans les lentilles. Les légumineuses, certes c'est un peu d'anticipation, mais qu'est-ce que c'est bon !

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 218 gr eq /pers

NUTRI-SCORE :

PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative