



Falafels, yaourt et naan

servis avec du baharat, des raisins secs et de la menthe fraîche

VÉGÉ 30 min. • À consommer dans les 3 jours



VÉGÉ



Oignon jaune



Gousse d'ail



Poivron rouge



Semoule complète



Baharat



Cumin moulu



Passata de tomates



Raisins secs Sultanines



Épinards



Persil plat et menthe fraîche



Falafels à la tomate



Pain naan



Yaourt entier

Ingrédients de base

Huile d'olive, Cube de bouillon de légumes, Huile d'olive vierge extra, Vinaigre de vin blanc, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Bol, poêle, saladier, sauteuse avec couvercle, papier aluminium

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Semoule complète (g 1)	45	85	130	170	215	255
Baharat (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Raisins secs Sultanines (g 19 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Épinards* (g 23)	50	100	150	200	250	300
Persil plat et menthe fraîche* (g)	5	10	15	20	25	30
Falafels à la tomate* (g 1) 19) 22)	125	250	375	500	625	750
Pain naan (pc 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Yaourt entier* (g 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3688 / 882	631 / 151
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	5,7	1,0
Glucides (g)	111	19
Dont sucres (g)	29,4	5,0
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	3,9	0,7

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame



1. Couper et faire tremper la semoule

Portez 150 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez le **poivron** en morceaux. Pesez le **semoule** avec précision et placez-la dans un bol, puis salez et poivrez. Ajoutez la moitié de l'eau bouillante, couvrez et laissez tremper 10 minutes. Ensuite, égrenez à la fourchette



4. Cuire les falafels

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites cuire les **falafels** 3 à 5 minutes à feu moyen-vif. Retirez-les ensuite de la poêle et maintenez-les au chaud dans une feuille d'aluminium. Remettez la poêle sur feu moyen-vif et faites cuire les **naans** 1 à 2 minutes de chaque côté.



2. Préparer la sauce

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **poivron rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **baharat** et le **cumin** et faites-les cuire 30 secondes en remuant. Ajoutez la purée de **tomates**, les **raisins secs** et le reste de l'eau bouillante, émiettez ¼ cube de bouillon par personne au-dessus de la sauteuse et faites cuire le tout 10 minutes à couvert.



5. Apprêter la sauce

Ajoutez le reste des **épinards** à la sauteuse, laissez-les réduire en remuant, puis salez et poivrez.

CONSEIL : Grâce à la grande quantité de légumes, de couscous complet et de falafel, ce plat contient la moitié de la quantité journalière recommandée en fibres. Il est aussi riche en vitamine C, en fer et nombreux autres vitamines et minéraux.



3. Préparer la salade

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez ½ des **épinards** et, par personne, 1 cc d'huile d'olive vierge extra et 1 cc de vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez. Ciselez le **persil** et la **menthe** finement et ajoutez-en la moitié à la **semoule**.



6. Servir

Mettez les **falafels** dans la sauce et garnissez avec le reste du **persil** et de la **menthe** (voir CONSEIL). Servez la **semoule** sur les assiettes et versez la sauce par-dessus. Accompagnez le plat de la salade, du **naan** et du **yaourt**.

CONSEIL : Comme la viande hachée, les falafels ramollissent lorsqu'ils sont mis dans la sauce. Si vous les préférez moins tendres, servez-les sur une assiette séparée.

Bon appétit !