



Falafels de lentilles vertes sauce fromage blanc

Ingrédients

Pour les falafels :

- 60g de lentilles vertes sèches
- 1 cube de bouillon de légumes
- 15g d'oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 5 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de paprika
- poivre, sel

Pour la sauce :

- 1 cs bombée de fromage blanc à 0% de matières grasses
- 1 cc de moutarde mi-forte
- 3 brins de ciboulette

Préparation

- Préchauffez le four à 190°C
- Portez une casserole d'eau à ébullition avec le bouillon cube et les lentilles
- Une fois à ébullition, laissez cuire pendant environ 20 minutes, les lentilles doivent être fondantes
- Pendant ce temps, pressez l'ail et hachez l'oignon finement
- Dans un récipient, disposez l'ail, l'oignon, l'huile, les épices et les lentilles cuites
- Écrasez les lentilles à la fourchette
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte
- Formez des boulettes de pâte
- Disposez-les dans un plat allant au four et aplatissez-les un peu
- Enfournez pendant 25-30 minutes
- Préparez la sauce en mélangeant le fromage blanc, la moutarde et la ciboulette ciselée
- Servez accompagné de semoule et d'une salade de crudités

Pour 1 personne