



# Falafels, yaourt et naan chaud

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



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge \*



Semoule complète



Baharat



Cumin moulu



Purée de tomates



Raisins secs



Épinards \*



Persil plat frais et menthe fraîche \*



Falafels à la tomate \*



Pain naan



Yaourt entier \*

Total pour 2 personnes : 30 min.



Consommer dans les 3 jours

Les keftas sont servies dans de nombreux pays. Aujourd'hui, vous allez en préparer une variante végétarienne avec des falafels. Le plat est assaisonné avec du baharat, qui signifie « épices » en arabe. Un mélange qui apporte des saveurs douces qui réchauffent avec une pointe de piquant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Bol sauteuse avec couvercle, saladier, poêle et aluminium.

Recette de **falafels, yaourt et naan chaud** : c'est parti !



### 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. Mettez la **semoule** dans un bol, puis salez et poivrez. Ajoutez la moitié de l'eau bouillante, couvrez et laissez tremper 10 minutes. Ensuite, égarez à la fourchette.



### 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 **paprika** 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.



### 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**.



### 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.



### 5 APPRÊTER LA SAUCE

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

★ **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.



### 6 SERVIR

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

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres, notamment grâce aux légumes, à la semoule complète et aux falafels.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (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 (cc)	1	2	3	4	5	6
Purée de tomates (ml)	100	200	300	400	500	600
Raisins secs Sultana (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Épinards (g) 23) ✳	75	150	225	300	375	450
Persil plat frais 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)	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 (cs)	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)	3713 / 888	610 / 146
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	5,7	0,9
Glucides (g)	111	18
Dont sucres (g)	29,4	4,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	3,9	0,6

#### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
 23) Céleri 25) Graines de sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

