

Falafels de lentilles germées et sauce yaourt



Recette proposée par le célèbre chef étoilé du Nord, Florent Ladeyn

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :



- 600g de lentilles vertes crues
- 1 gousse d'ail
- Herbes aromatiques au choix
- 1 citron
- 3 yaourts nature
- Sel, poivre
- 2 échalotes
- 50 cl d'huile de tournesol

Recette :

PRÉPARER LES LENTILLES GERMÉES 3 JOURS AVANT :

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

UNE FOIS LES LENTILLES GERMÉES :

- Couper les échalotes en rondelles, ciseler les herbes aromatiques
- Au blender, mixer les lentilles germées, les échalotes, les herbes et une grosse pincée 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
- servir les falafels chauds avec une sauce yaourt

SAUCE YAOURT :

- Dans un bol, mélangez 3 yaourts nature, le jus d'un citron + 1 zeste de citron, la gousse d'ail écrasée. Saler, poivrer, et c'est prêt !



A partir de :
7,50€
pour 8 portions soit
moins de 1€ /personne!



Bon à savoir :

Les lentilles germées permettent une meilleure digestibilité, et apportent plus de vitamines que les lentilles non germées. Elles apportent une véritable fraîcheur à votre plat puisqu'elles sont produites chez vous en quelques jours, à partir de simples lentilles vertes !

Une fois germées, elles se conservent au frais une semaine, et peuvent par exemple se consommer en salade telles quelles, ou après avoir été cuites 5 minutes dans l'eau frémissante si vous les préférez plus fondantes.

Falafels de lentilles germées et sauce yaourt



Recette proposée par le célèbre chef étoilé du Nord, Florent Ladeyn

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES :



- 600g de lentilles vertes crues
- 1 gousse d'ail
- Herbes aromatiques au choix
- 1 citron
- 3 yaourts nature
- Sel, poivre
- 2 échalotes
- 50 cl d'huile de tournesol

Recette :

PRÉPARER LES LENTILLES GERMÉES 3 JOURS AVANT :

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

UNE FOIS LES LENTILLES GERMÉES :

- Couper les échalotes en rondelles, ciseler les herbes aromatiques
- Au blender, mixer les lentilles germées, les échalotes, les herbes et une grosse pincée 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
- servir les falafels chauds avec une sauce yaourt

SAUCE YAOURT :

- Dans un bol, mélangez 3 yaourts nature, le jus d'un citron + 1 zeste de citron, la gousse d'ail écrasée. Saler, poivrer, et c'est prêt !



A partir de :
7,50€
pour 8 portions soit
moins de 1€ /personne!



Bon à savoir :

Les lentilles germées permettent une meilleure digestibilité, et apportent plus de vitamines que les lentilles non germées. Elles apportent une véritable fraîcheur à votre plat puisqu'elles sont produites chez vous en quelques jours, à partir de simples lentilles vertes !

Une fois germées, elles se conservent au frais une semaine, et peuvent par exemple se consommer en salade telles quelles, ou après avoir été cuites 5 minutes dans l'eau frémissante si vous les préférez plus fondantes.