

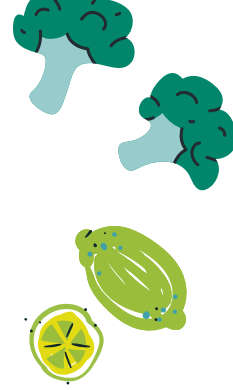


PRÉPARATION / **10 MIN**

CUISSON / **35 MIN**

REPOS / **5 MIN**

POUR **20 FALAFELS**



# Falafels keto

## ET SAUCE AU SÉSAME

### POUR LES FALAFELS :

- 1 tête de brocoli moyenne en morceaux
- 70 g de poudre d'amande
- 30 g de farine de coco
  - 20 g de psyllium
  - 1 gros œuf
- 50 g de mozzarella râpée
- 1 c. à café d'ail en poudre
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de bicarbonate de soude
  - 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 1 poignée de menthe fraîche
  - 1 poignée de persil frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

### POUR LA SAUCE :

- 2 c. à café de pâte de sésame (tahini)
  - 1 yaourt grec
- Ail en poudre au goût
- 10 feuilles de menthe ciselées
- 1 c. à café de jus de citron vert

1. Préparez les falafels. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un mixeur, hachez finement le brocoli, jusqu'à obtenir une consistance beaucoup plus fine que celle du riz. Si vous utilisez du brocoli surgelé, faites-le cuire au préalable avec de l'huile d'olive. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Avec vos mains, formez des petits « palets » en forme de falafels et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfouez pour 35 min, ou jusqu'à ce que les falafels soient dorés. Laissez refroidir 5 min avant de servir.
3. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Servez avec les falafels.

### L'astuce de Potine

*Voici une recette idéale pour faire manger des légumes à vos enfants : on ne sent pas du tout le brocoli, qui remplace à merveille les pois chiches.*

*Vous pouvez aussi cuire les falafels à l'avance pour un pique-nique, ils sont délicieux tièdes ou froids.*



#### Pour 1 falafel :

Glucides : 1 g / Protéines : 2,9 g / Lipides : 3,7 g

#### Pour 100 g de sauce :

Glucides : 7,6 g / Protéines : 6 g / Lipides : 17,2 g

