



Les plats principaux

Bol de falafels avec couscous, petits légumes et pain plat

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 betteraves rouges (cuites, en cubes)
200 grammes de choux-fleurs (roses)
2 patates douces (coupées en frites)
100 grammes d' épinards
1 avocat (en tranches)
1 cuillère à soupe de graines de sésame
4 cuillères à soupe de jus de citron vert
2 cuillères à soupe d'amidon de maïs
150 grammes de couscous
150 grammes d'hummus
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe poudre de paprika
bouquet de coriandre (hachée fin)
bouquet de menthe (hachée fin)
huile de tournesol
huile d'olive
poivre
sel

Pour les falafels

675 grammes pois chiches (rincés et égouttés)
5 cuillères à soupe de persil (haché fin)
1 cuillère à soupe de poudre de cumin
2 cuillères à soupe de farine
2 gousses d'ail
1 oignon

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 220°C. Dans un plat mélangez les frites de patates douces avec la fécule de maïs, l'huile de tournesol et du sel. Étendez-les sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Mélangez les roses de chou-fleur avec de l'huile de tournesol et assaisonnez avec paprika, poivre et sel. Étendez-les aussi sur l'autre moitié de la plaque de cuisson. Enfournes les légumes 10 minutes. Retournez les frites et enfournes

encore 10 minutes pour qu'elles soient dorées et croustillantes.

Pour les falafels coupez l'oignon finement et faites-le revenir avec l'ail pressé dans de l'huile d'olive. Ajoutez le cumin puis salez et poivrez. Mettez les pois chiches dans un mixeur avec le mélange ail-oignon, le persil et la farine et mixez bien lisse. Faites une vingtaine de boulettes de ce mélange. Cuisez les falafels bien dorées dans de l'huile de tournesol.

Entretemps préparez le couscous comme mentionné sur l'emballage. Ensuite égrainez le couscous avec une fourchette, versez dessus un filet d'huile d'olive et incorporez la coriandre et la menthe. Mélangez 3 cs de jus de citron vert et un filet d'huile d'olive aux betteraves rouges puis salez et poivrez. Battez l'houmous avec le reste de jus de citron et l'eau puis poivrez.

Partagez tous les légumes et le couscous dans des bols. Disposez dessus l'avocat puis au milieu des bols les boulettes falafels. Arrosez d'un peu de vinaigrette et décorez avec les graines de sésame.

Conseils:

- Servez avec [du pain plat fait 'maison'](#).
- Variante viande: Remplacez les boulettes de falafel par des boulettes de haché.

Ustensiles de cuisine

Four

Mixeur

