

# MES FALAFELS

## SAUCE YAOURT AUX AGRUMES



**PORTIONS :** 4

**HUILE :** PERFORMANCE/  
LINE

• **INGRÉDIENTS** •

### FALAFELS

Pois chiche 100 g  
Oignon ½ pièce  
Botte de persil ½  
Cumin poudre PM  
Coriandre en poudre PM  
Paprika PM  
Sel fin PM  
Poivre du moulin PM  
Ail 1 gousse  
Basilic frais haché PM  
Amphora Performance PM  
Amphora Line PM

### TARTARE DE VEAU

Tartare de veau 400 g  
Échalotes confites 50 g  
Herbes fines hachées PM  
Amphora Line PM  
Citron vert 1 pièce

### SAUCE YAOURT AUX AGRUMES

Yaourt nature 125 g  
Citron jaune 1 pièce  
Citron vert 1 pièce  
Feuilles de menthe PM

1. Cuire les pois chiches.
2. Pendant ce temps, tailler le tartare de veau en dés, saler et poivrer. Ajouter les échalotes confites, les herbes fines hachées, un zeste de citron vert et son jus. Mettre de l'huile Line, mélanger et mettre au frais.
3. Mixer les pois chiches avec le basilic, l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, le paprika, les fèves et la farine. Saler et poivrer. Ajouter de l'huile Line. Mixer de nouveau.
4. Confectionner des boules légèrement plates.
5. Les laisser au frais avant de les frire dans l'huile Performance. Égoutter, saler et poivrer.
6. Pour confectionner la sauce, mélanger le yaourt avec des zestes de citrons jaune et vert et du jus de citron vert. Saler, poivrer et mettre au frais.
7. Dans une assiette, déposer le tartare au centre et les falafels par-dessus avec la sauce. Disposer quelques feuilles de menthe.

### LE PLUS DU CHEF

J'adore le mélange veau/œuf de saumon légèrement citronné.



# AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •