

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 •