

FICHE DE RECETTE

Falafels aux lentilles germées

Type de recette	
Nombre de portions	6
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	2,88 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,4800 €



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Lentilles vertes	KG	0,26		1,50
Échalotes	KG	0,04		0,27
Aneth	KG	0,01		0,16
Persil	KG	0,01		0,20
Huile d'olive	L	0,10		0,60
eau	L	0,10		
Sel				
Poivre				
Graines de carvi				
Forfait épices				0,15
TOTAL				2,88 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1 :Trois jours avant la préparation: faire tremper les lentilles vertes dans de l'eau et à température ambiante.
- 2 :Deux jours avant la préparation: égouter les lentilles, placer dans un contenant creu et couvrir avec un linge humide et laisser germer durant deux jours à température ambiante.
- 3 :Le jour de la préparation: mixer au blender les lentilles germées, les échalotes ciselées, le persil et l'aneth, le sel et le poivre et les graines de carvi.
- 4 :Incorporer l'eau et l'huile et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse. (ajouter de la farine si nécessaire pour adapter la texture)
- 5 :Plonger des quenelles de mélange dans une huile chauffée à 180° pendant deux minutes.
- 6 :Servir les falafels avec le restant des échalotes finement ciselées, quelques pluches de persil et d'aneth

