

Fallafels de butternut à l'orange

Pour une douzaine de fallafels

400 g de pois chiches en conserve

2 gousses d'ail

260 g de purée de butternut

1 cuil à café de poudre de gingembre

1 orange (jus et zeste)

2 cuil à soupe d'huile d'olive

1 poignée de feuilles de sauge séchées

35g de fécule de pomme de terre

3 cuil à soupe de flocons d'avoine

Sauce au yaourt

1 yaourt allégé

1 pointe de poudre de curry

1 cuil soupe d'huile de noisette

1 cuil à café d'origan séché

Préchauffez le four à 200°C.

Epluchez les gousses d'ail et coupez-les grossièrement.

Récupérez le zeste de l'orange ainsi que son jus.

Mixez ensemble les pois chiche, la purée de butternut, les feuilles de sauge, l'ail, le zeste et le jus d'orange, l'huile d'olive et la poudre de gingembre.

Quand le mélange est bien homogène incorporez la fécule de pomme de terre et les flocons d'avoine.

Prélevez un peu de pâte avec une cuillère à glace, déposez-la sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, et aplatissez-la pour former une galette, faites de même avec le reste de la pâte.

Badigeonnez chaque galette d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et enfournez à 200°C pendant 20-25 minutes.

Sauce au yaourt : mélangez tous les ingrédients.

J'ai servi ces fallafels avec une petite salade d'endive et d'orange arrosée d'huile de noisette accompagnés de leur petite sauce au yaourt.