

FALAFELS A LA MENTHE ET SALADE A L'AVOCAT ET OIGNONS ROUGES (thermomix)



De délicieux falafels accompagnés d'une salade d'oignons rouges, avocat et citron ! Un délice !
mon partenaire [FOODYMIX](#)

Ingédients :

- 200 g de yaourt grec
- 500 g de pois chiches
- 400 g de tomate
- 100 g d'oignon rouge
- 100 g d'oignons jaunes
- 2 avocats
- 1 citron jaune
- 25 feuilles de menthe
- 2 gousses d'ail
- 4 c à s de farine
- 2 c à s de farine
- 8 brins de coriandre
- 1 c à c de cumin
- 1 c à c de paprika
- 4 c à s d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

- Pour les falafels :
 - Préchauffer le four à 200°C
 - Éplucher et couper l'oignon jaune en deux, placer dans le bol avec la moitié de la menthe, de l'ail et de la coriandre
 - Mixer 5 secondes à vitesse 5
 - Racler les parois avec l'aide de la spatule.
 - Ajouter les pois chiches, la farine et les épices, saler et mixer 20 secondes à vitesse 6.
 - renouveler si nécessaire
 - Entre vos mains farinées, former des boulettes (4 par personne) avec la pâte obtenue puis les disposer sur une grille recouverte de papier cuisson et enfourner 15minutes
- Pour la salade :
 - Laver et couper les tomates en quartiers puis l'avocat et l'oignon rouge en lamellesDans un saladier, mélanger les légumes avec la moitié du jus de citron et ajouter des zestes, du sel et du poivre. Réserver.
- Pour la sauce :

- Dans le bol, mettre le yaourt grec, le restant du jus de citron, des feuilles de menthe, de l'huile d'olive et de la coriandre. Saler et poivrer. Mélanger 4 secondes à vitesse 5.
Servir les falafels, accompagnés de la salade composée et de la sauce blanche.

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2022
<http://thermominoux.over-blog.com>