Duo de pois chiches printanier

MAG#2 VEGAN SANS GLUTEN PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

Ingrédients

- 150 g de pois chiches
- Eau fraîche
- Huile d’olive
- Piment
- d’Espelette (facultatif)

Tofu

- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de cumin
- 2 pincées de gros sel

Falafel

- Persil
- Coriandre
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de cumin
- 1 morceau de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 c. à c. de tahini
- Jus de 1 citron
- 2 pincées de gros sel
- Sarrasin grillé

1. Pour le tofu de pois chiches : la veille, mettez les pois chiches à tremper dans 3 fois leur volume d'eau.
2. Le jour même, égouttez les pois chiches avant de les mettre dans un mixeur. Ajouter le même volume d'eau que précédemment et mixez jusqu'à ce que le mélange devienne totalement liquide (il ne doit plus y avoir de morceaux).
3. Passez le tout au tamis afin de ne récupérer que l'eau. Gardez la pâte pour plus tard.
4. Mettez l'eau des pois chiches dans un bol ou un saladier pouvant aller dans le Vitaliseur. Une fois l'eau du Vitaliseur arrivée à ébullition, placez le bol dans le tamis et remuez fréquemment pendant 20 à 30 min.
5. Une fois le mélange bien épaissi, retirez le bol du Vitaliseur et ajoutez le sel, le curry et le cumin.
6. Mettez le liquide dans un plat de votre choix et laissez reposer au frigo pendant 2 à 3 h au minimum.
7. Pour les falafels de pois chiches, transvasez la pâte de pois chiches mise de côté dans un bol et faites chauffer celui-ci sur le tamis du Vitaliseur. Une fois encore, remuez la pâte fréquemment pendant 30 min environ.
8. Dans un saladier, découpez l'oignon et l'ail en petits cubes. Rassemblez les pluches de persil et de coriandre. Coupez les queues, jetez-les, puis coupez très finement les pluches. Ajoutez-les aux mélanges précédents, avec le jus de citron.
9. Une fois la pâte de pois chiches cuite, sortez-la du Vitaliseur et ajoutez-y le sel, le tahini, le curry, le cumin et le gingembre râpé. Mélangez bien puis ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez de papier sulfurisé et laissez refroidir au frigo pendant 1 à 2 h.
10. Broyez le sarrasin grillé à l'aide d'un mixeur, sans trop le réduire en farine.
11. Sortez la pâte de falafels du frigo et formez délicatement des boules de la taille d'une cuillère à soupe. Roulez celles-ci dans le sarrasin grillé avant de les déposer sur une assiette. Puis réservez au frais de nouveau.
12. Pour présenter le duo de pois chiches, sortez le tofu du frigo et retournez-le sur une assiette plate. Découpez-le en cubes. Répartissez les falafels et le tofu sur les assiettes. Ajoutez un filet d'huile d'olive, un peu de sel et le piment d'Espelette. Dégustez !

Cette recette est proposée par Jeanne B. auteure du livre Zero gluten

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Instagram