

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Charolais façon falafels



[grand-mère mag 30](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **30 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de bœuf charolais haché
- 2 œufs
- 4 échalotes
- 2 c. à c. de concentré de tomates
- 1 c. à s. de parmesan
- 1 c. à s. de chapelure sans gluten
- 1 c. à s. de tamari
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de cumin en poudre
- Sel, poivre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Placez sur le tamis du Vitaliseur les échalotes sans les éplucher et faites-les cuire 12 minutes ; elles doivent être moelleuses.
3. Une fois cuites, épluchez et assaisonnez les échalotes avec le tamari et 1 cuillerée d'huile d'olive.
4. Partagez le charolais en 8 parts et passez-les au hachoir.
5. Confectionnez les falafels en incorporant à la viande le concentré de tomates, les échalotes, la chapelure, le parmesan, les œufs, le cumin, le sel et le poivre. Mixez l'ensemble et formez des boulettes.
6. Placez les falafels sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
7. Servez avec les légumes, les féculents de votre choix et assaisonnez.

« Les falafels ont une forme de boulette même s'ils sont constitués à l'origine de pois chiches. J'aime l'idée des falafels. C'est le plat que j'aime faire à mes petits-enfants, car je suis une grand-mère d'aujourd'hui. Ça nous ramène à des traditions méditerranéennes et c'est une façon ludique de faire aimer de la bonne viande aux enfants. Et j'ai beaucoup de succès avec ces boulettes. » Françoise Pavillon, pour le [magazine 95° #30 spécial recettes de grands-mères](#).

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

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)