FALAFEL AU FOUR ET TZATIKI VÉGANE

FALAFEL

1 conserve (19 onces)de pois chiches rincés égouttés

1 oignon haché

2 gousses d’ail écrasées

½ tasse de coriande fraîche hachée

½ c. à thé de sel

 1 c. à thé de cumin moulu

Mettre le tout au robot culinaire jusqu’à consistance crémeuse.  Vous aurez surement à arrêter le robot et gratter les bord avec une spatule plusieurs fois.

Faire des boules (6) et mettre sur une plaque à biscuits recouvert de papier parchemin.  Aplatir légèrement les boules et cuire à 350F,  40 minutes .

OPTION :  Remplacer les pois chiche par une conserve de fèves mélangées

Excellent dans un wrap de lentilles rouges (voir recette sur le post du 15 juin ou sur mon site [www.joellejay.ca](http://www.joellejay.ca/)) avec de la laitue en feuille ou mélangée, concombre, mini tomates et la tzatiki végane (voir recette)

OU avec une grosse salade et la tzatiki.

TZATIKI VÉGANE

½ tasse de courgettes pelée et coupées en petits cubes

½1 datte molle noyau enlevé

2 gousses d’ail

2 c. à table de tahini dilué dans ¼ tasse d’eau

2 c. à table de jus de citron

21/2 c. à thé d’aneth séché

¼ c. à thé de sel

Mettre le tout a mélangeur jusqu’à consistance crémeuse.  Il est possible que vous deviez ajouter un peu d’eau c’est toujours relatif à la consistance du tahini.