

Quinoa et falafel façon taboulé et vinaigrette soja mayo

durée totale **60 min.** 30 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.753 kJ / 896 kcal

Matières grasses: **37 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **114 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g de quinoa coloré
1 grand concombre vert
1 oignon rouge
1 piment
2 tomates rouges
0,5 bouquet de persil
0,5 bouquet de menthe
0,5 bouquet de coriandre
3 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
4 càs d'huile d'olive
Falafel:
200 g de pois chiches (préalablement trempés)
1 petit oignon
1 càs de coriandre hachée
1 càs de persil haché
0,75 càc de cumin
0,5 càc de coriandre moulue
0,5 càc de piment
1 càc d'ail granulé
3 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc de bicarbonate de soude
50 ml d'huile pour la friture
Mayonnaise:
3 càs de mayonnaise
Mayonnaise:
90 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc de miel
1 càc Huile de sésame grillée

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de quinoa coloré - **1** grand concombre vert - **1** oignon rouge - **1** piment - **2** tomates rouges - **0,5 bouquet** de persil - **0,5 bouquet** de menthe - **0,5 bouquet** de coriandre - **3 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **4 càs** d'huile d'olive
Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laisser refroidir après la cuisson. Couper le concombre en petits cubes. Hacher finement l'oignon. Hacher le piment. Couper les tomates en dés. Hacher la menthe, la coriandre et le persil. Placer les légumes dans un bol. Ajouter le quinoa cuit, le Kikkoman Ponzu Lemon et l'huile d'olive. Bien mélanger le tout.

Étape 2

200 g de pois chiches (préalablement trempés) - **1** petit oignon - **1 càs** de coriandre hachée - **1 càs** de persil haché - **0,75 càc** de cumin - **0,5 càc** de coriandre moulue - **0,5 càc** de piment - **1 càc** d'ail granulé - **3 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de bicarbonate de soude
Hacher l'oignon. Le mettre dans un mixeur avec les pois chiches (on peut aussi moulinier le mélange avec un hachoir ou l'écraser avec un pilon à pommes de terre). Une fois le mélange moulu, ajouter les épices, la sauce soja Kikkoman, le bicarbonate de soude et les herbes et mélanger le tout. Façonner le mélange en galettes.

Étape 3

50 ml d'huile pour la friture - **3 càs** de mayonnaise - **90 ml** Sauce soja fermentation naturelle

Garniture: Kikkoman
1 càs de persil haché

Kikkoman - **1 càc** de miel - **1 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman - **1 càs** de persil haché
Faire frire les galettes dans l'huile chaude.
Mélanger la mayonnaise, la sauce soja Kikkoman, le miel et l'huile de sésame Kikkoman dans un bol.
Servir la salade avec les galettes et la mayonnaise au soja et saupoudrer d'herbes.