

Lentilles façon falafel et pain pita



Lentilles façon falafel

160 g de lentilles vertes
1/4 cuillerée à café de cumin,
1/4 cuillerée à café de coriandre
6 feuilles de menthe
1 échalote
1 gousse d'ail
20 g de chapelure
Sel, poivre

Préchauffez le four à 180°

Après l'avoir pelée, émincez l'échalote.

Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante selon les indications. Egouttez-les et réservez afin que les lentilles refroidissent.

Rassemblez dans le bol de votre robot : les lentilles refroidies, la chapelure, l'échalote, la menthe, l'ail, le cumin et la coriandre et mixez finement afin d'obtenir une préparation homogène

A l'aide d'une cuillère, prélevez de la pâte et formez des boules de la taille d'une grosse noix.

Disposez les sur une plaque de cuisson et enfournez 25min.



Pain pita maison

500 farine blanche
1 sachet de levure de boulanger
1 pincée de sel
1 pincée de sucre
25 cl d'eau tiède

Dans un bol, déposer la farine avec une pincée de sel.

Mélanger l'eau tiède, la levure et la pincée de sucre puis rajouter le mélange à la farine. Malaxer jusqu'à obtenir une pâte homogène et élastique.

Si le mélange est trop collant, rajouter un peu de farine, si au contraire le mélange est trop sec, rajouter quelques gouttes d'eau.

Constituer une boule puis poser un torchon propre sur le bol et laisser reposer la pâte 1 heure (si possible dans un endroit chaud).

Sur un plan de travail, mettre un peu de farine puis y disposer la pâte. La malaxer longuement de manière à ce que celle-ci devienne très souple.

La séparer en 10 portions égales, puis abaisser chaque portion en petits disques de qq millimètres d'épaisseur (penser à bien fariner le plan de travail afin que les pitas ne collent pas).

Chauffer une poêle sans matières grasses, puis faire cuire chaque pita 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que le côté soit doré.

**Servir le tout avec une sauce blanche: mélangez un yaourt grecque avec un peu de moutarde, sel, poivre et de la ciboulette finement hachée.
Et une salade de tomate et concombre pour la fraîcheur.**