

**FALAFELS VIVANTS**  
**Selon Crudessence**



**Ingrédients :**

- 150 g d'amandes non pelées trempées 8h avant la recette)
- 100 g de noix de Grenoble (trempées 8h avant la recette)
- 30 g de graines de sésame entières (trempées 8h avant la recette)
- 150 g de graines de sésame moulues
- 30 g de coriandre
- 50 g de persil haché
- 1 cs de menthe hachée
- 60ml d'huile d'olive
- 1 cc de cumin en poudre
- 1 cc sel de mer
- 1 cc de levure maltée
- 2 cc de poivre noir moulu
- 2 cc d'origan moulu
- 2 gousses d'ail
- 2 cs de jus de citron
- ½ cc de piment de Cayenne

**Préparation :**

- 1) Mettre tous les ingrédients SAUF les graines et les noix dans le bol d'un robot muni d'une lame en S
- 2) Mélanger jusqu'à obtention d'une purée uniforme
- 3) Ajouter les noix et les graines rincées et broyer jusqu'à ce qu'elles soient réduites en morceaux de la taille des graines de sésame
- 4) Former des boulettes selon la taille souhaitée.(1 cs) de 30 g pour des grosses et 10g pour des petites
- 5) Les poser sur une feuille cirée genre Teflex
- 6) Mettre au déshydrateur à 40° pendant 10 heures (retourner les boulettes au bout de 5 heures)

**NOTA :**

- **Conservation : 5 à 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique**
- On peut utiliser la pâte comme pâté végétal pour farcir des champignons en version non déshydratée
- Les grosses boulettes peuvent être servies dans un menu, ou sur une salade, un pique nique
- Les petites pour l'apéro