

# FALAFELS DE PORC

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

20  
minutes  
PRÉPARATION

6 à 8  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS



## SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner de crudités et d'olives Kalamata.

### VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

544  
CALORIES

34 g  
PROTÉINES

54 g  
GLUCIDES

23 g  
MATIÈRES GRASSES

## COUPES



Porc haché

## INGRÉDIENTS

1 lb	Porc du Québec haché maigre	500 g
1/4 tasse	Persil frais, haché	50 ml
2 c. à thé	Cumin moulu	10 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût
1/3 tasse	Chapelure	75 ml
1 c. à table	Huile de canola	15 ml
4	Pains pitas de blé entier, ouverts	4
2	Tomates, coupées en dés	2
1 tasse	Laitue iceberg, hachée	250 ml
4 c. à table	Sauce tzatziki du commerce (ou crème sure)	60 ml
1/2 tasse	Hummus du commerce (facultatif)	125 ml

### TZATZIKI RAPIDE

1 1/2 tasse	Yogourt grec nature	375 ml
1	Concombre libanais non pelé, râpé et égoutté	1
1	Petite gousse d'ail, hachée finement	1
1 c. à table	Jus de citron	15 ml
	Quelques feuilles de menthe, hachées	
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

## PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger le porc haché, le persil et le cumin. Saler et poivrer.
- Placer la chapelure dans un bol. Réserver.
- Façonner 12 boulettes avec le mélange de viande et les rouler dans la chapelure.
- Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer l'huile et y cuire les boulettes de 6 à 8 minutes en les retournant fréquemment.
- Pour servir, placer 3 boulettes au centre de chaque pain. Garnir de tomates en dés, de laitue, de sauce tzatziki et d'hummus.
- Rouler comme un cornet et sécuriser à l'aide de cure-dents.

## PRÉPARATION DE LA TZATZIKI

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et réfrigérer le temps de préparer les falafels.

## **VARIANTE**

**On peut servir les falafels en bouchées apéritives avec le tzatziki comme trempette. On peut aussi couper les pitas en deux, les ouvrir et les farcir.**