

**PREVAL vous propose
son menu Coud’Cœur de JANVIER 2026**

-

Un menu équilibré composé :

Plat :

Falafels de potimarron, salade verte et sa sauce au
fromage blanc

Dessert :

Riz au lait



Falafels de potimarron

Ingrédients (Pour 9 falafels = 2 à 3 personnes selon l'appétit) :

- 130g de pois chiches cuits et égouttés
- 100g de potimarron
- 45g de farine
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- Poivre
- Cumin
- Huile d'olive



Sauce d'accompagnement :

- 100g de fromage blanc
- Jus d'un demi citron jaune
- Poivre
- Ciboulette
- Petits morceaux de cornichons

Préparation :

1. Dans un mixeur, déposer le potimarron grossièrement coupé. Mixer une première fois pour obtenir des « miettes » de potimarron.
2. Ajouter ensuite les pois chiches, oignon et gousse d'ail. Mixer le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de gros morceaux.
3. Placer la préparation dans un saladier, ajouter la farine, le cumin et le poivre. Bien mélanger à la main la préparation puis réaliser 9 petits palets de tailles égales.
4. Verser 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, pour faire cuire les falafels pendant 4 minutes environ de chaque côté à feu moyen.
5. Préparer la sauce dans un ramequin en mélangeant l'ensemble des ingrédients. La maintenir au frais jusqu'à dégustation.

**** Accompagner les falafels d'une salade verte assaisonnée et de la sauce au fromage blanc ****

Riz au lait à la cannelle

Ingrédients :

- 50g de riz rond
- 200 ml de lait ½ écrémé
- 1 cuillère à café de sirop d'agave ou de miel
- Cannelle ou extrait de vanille

Préparation :

1. Dans une casserole, faire chauffer le lait et ajouter ensuite le riz. Faire cuire pendant 25 à 30 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.
2. Ajouter en fin de cuisson le sirop d'agave ou le miel, ainsi que la cannelle ou l'extrait de vanille

**** Astuces : à la place du sirop d'agave ou du miel, vous pouvez mettre au moment de la dégustation, une cuillère à café de caramel sur le dessus du riz au lait ****

