

# Falafels en sandwichs miniatures



Rendement : 16 sandwichs



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 3 minutes

125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise légère  
15 ml (1 c. à soupe) d'ail granulé  
250 ml (1 tasse) de pois chiches en conserve, égouttés  
30 ml (2 c. à soupe) de sauce tahini ou humus  
180 ml (3/4 tasse) de quinoa, cuit  
55 g (2 oz) de **fromage Fetos Saputo**  
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu  
2 gousses d'ail, hachées grossièrement  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron, frais pressé  
15 ml (1 c. à soupe) de coriandre, hachée finement  
Sel, au goût  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
32 mini pitas  
Pousses de luzerne, au goût  
4 tranches de **fromage havarti Saputo**, coupées en 4

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un bol, mélanger la mayonnaise et l'ail et réserver.

Dans le bol du robot, combiner les pois chiches, la sauce tahini, le quinoa, le **Fetos**, le cumin, l'ail et le jus de citron et mixer jusqu'à ce que le mélange soit finement granuleux. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Transférer dans un bol, ajouter la coriandre et le sel, puis mélanger.

Façonner en boules de 4 cm (1 1/2 po). Couvrir une plaque à cuisson de papier parchemin et huiler. Déposer les falafels sur la plaque en un seul rang. Cuire environ 15 minutes au centre du four ou jusqu'à ce que les falafels soient légèrement dorés.

Réchauffer les pitas en les enveloppant dans du papier d'aluminium et en les plaçant au four pendant la cuisson des falafels.

Assembler les sandwichs. Déposer un peu de luzerne sur un pita, ajouter un falafel chaud, puis un quart de tranche de fromage havarti et un peu de mayonnaise à l'ail. Couvrir avec un autre pita.

Servir aussitôt.

Alimentée par **Saputo**