

## Boules d'énergie aux amandes germées ( 30 boulettes)

### Ingrédients:

- ½ bloc de tofu ferme
- ½ tasse d'amandes germées\*
- ½ oignon
- 1 oeuf
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail
- 30 ml d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse de graines de sésame noires et blanches
- Sel et poivre

### Sauce :

- 1 tasse de yaourt nature
- 1 petit bouquet de persil frais haché
- Le jus ½ citron
- Sel et poivre



### Étape 1:

Faire germer les amandes : trempage de 12 h.

### Étape 2 :

Préchauffer le four à 400 F.

### Étape 3:

Mettre tout les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Faire de petites boules et ensuite les rouler dans les graines de sésame.

### Étape 4 :

Étendre les bouchés sur une plaque et cuire 15 minutes.

Servir avec la sauce et un peu de pousses de luzerne!

### Cassandre Chassé:



Cassandre, chef diplômée en cuisine d'établissement, est dans le domaine de l'alimentation depuis 10 ans. Elle fait la promotion d'une alimentation saine et locale avec une touche d'exotisme.

Elle est aussi à la tête de Cassandre.bio une nouvelle compagnie qui se spécialise dans la conception de menus et la distribution de produits bien de chez nous!