






Falafels

Ingrédients (pour une vingtaine)

- 250g de pois chiches 
- 1 oignon 
- 100g de farine 
- 1 gousse d'ail 
- 40g d'herbes aromatiques(menthe, persil, coriandre)
- 1 càc de cumin
- Poivre
- Sel
- Huile d'olive 
- 0,5 càc de bicarbonate

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches au moins 12h avant
2. Les faire cuire
3. En attendant, couper le persil, la coriandre fraîche et la menthe
4. Peler et hacher l'oignon et l'ail
5. Une fois cuits, mixer les pois chiches puis ajouter les herbes, l'ail, l'oignon, le bicarbonate, les épices, le sel et le poivre
6. Ajoutez la farine au mélange obtenu pour obtenir une pâte non collante et homogène
7. Entre vos mains, formez des boulettes.
8. Farinez les falafels avant cuisson
9. Pour la cuisson : soit au four à 190°C pendant 20 minutes, soit à la poêle avec de l'huile : les retourner quand ils sont dorés.

