

# Falafels maisons au four

## Ingrédients

- 100g de pois chiches secs
- 100g de fève
- 1 bouquet de persil et/ou coriandre
- 1 oignon
- 1 càs de sel
- 1 càc de cumin
- Une gousse d'ail
- 1 pincée de poivre
- Le zeste d'un demi-citron et le jus
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de fécule de maïs
- 1 grosse pincée de levure chimique



## Préparation

1. Faire tremper les pois chiches et les fèves au moins 24h avant. Puis faire cuire 40 minutes les pois chiches.
2. Préchauffer le four à 200°C
3. Découper l'oignon grossièrement et l'ail.
4. Verser la moitié des pois chiches et des fèves dans un mixeur.
5. Ajouter le persil, l'oignon, l'huile d'olive, les épices, le zeste du citron et le jus. Quand la mixture ressemble à une pâte lisse, ajouter la fécule de maïs et la levure chimique. Mixer puis transvaser le tout dans un saladier.
6. Verser la deuxième moitié des pois chiches et des fèves dans le mixeur. Rajouter l'ail, le sel, le poivre puis mixer.
7. Arrêter le mixeur une fois que les pois-chiches sont pulvérisés et ont une consistance de boulghour. Ils doivent être plus secs que la moitié.
8. Verser par-dessus la première moitié déjà mixer et mélanger.
9. Préparer votre falafels en faisant des petites boules de pâte puis les placer sur une plaque avec du papier cuisson.
10. Une fois les falafels formés, vous pouvez, à l'aide d'un
11. Enfournier au moins 30 minutes