

# Falafels de chou-fleur

## Ingrédients (pour environ 30 falafels)

- 400g de chou-fleur
- 300g de haricots blancs
- 1 oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càc de moutarde
- ½ càc de muscade
- 40g de farine
- Sel poivre



## Préparation

- Faire tremper les haricots blancs 24h avant puis les faire cuire 1h.
- Eminer finement l'oignon. Ecraser grossièrement les haricots blancs une fois cuits avec un peu d'eau de cuisson.
- Rincer le chou-fleur et le détailler grossièrement en fleurettes. Les mixer pour obtenir une semoule fine. Ajouter l'oignon, les haricots, l'huile, le vinaigre de cidre, la moutarde et la muscade. Saler poivrer et mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.
- Dans un saladier, bien mélanger cette préparation avec la farine.
- Préchauffer le four à 180°C. Façonner des boulettes avec les mains en compactant bien la pâte. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Enfourner 30 minutes.

