

FALAFELS

Pour 3 personnes (10 falafels environ) • Préparation 20 min •
Cuisson 10 min

100 g de pois chiches secs • 1 gousse d'ail • 1/8 d'oignon • 1 petit bouquet de coriandre fraîche • 1/2 c. à café de cumin moulu • 1/2 c. à café de coriandre moulu • 1/2 c. à café de bicarbonate de soude • 1 pincée de sel • Huile d'olive

1. La veille, faire tremper les pois chiches dans de l'eau 12 h.
2. Le jour même, mettre les pois chiches dans un mixeur avec l'ail, l'oignon, la coriandre, les épices, le bicarbonate de soude, le sel. Mélanger le tout. Former une dizaine de boulettes et les placer quelques minutes au réfrigérateur.
3. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Lorsque l'huile est bien chaude, placer les falafels sur la poêle et laisser cuire 10 min en les retournant. Servir tiède.

