

Falafels aux pois chiches

Valeurs nutritionnelles du plat : Protéines : 43,6g ; Lipides : 10g ; Glucides : 23,5g

Ingrédients pour 5 personnes :

Pour les falafels :

- 400g de pois chiches cuits
- 50g de farine
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 càc de cumin en poudre
- 3 càc d'huile d'olive
- Herbes : Coriandre, Menthe, Persil...



Étapes :

1. Egoutter les pois chiches
2. Emincer l'ail et l'oignon
3. Dans une poêle chaude, verser une càc d'huile d'olive et faire revenir les oignons
4. Dans un mixer, ajouter les pois chiches, l'ail et l'oignon revenu à la poêle, la coriandre, persil, cumin, poivrer et saler légèrement
5. Prélever des petits morceaux de la préparation, recouvrir de farine et former des boules d'environ 3 cm
6. Disposer les boules formées sur une plaque de cuisson, et ajouter 2 càc d'huile d'olive
7. Enfourner les falafels pendant 25 min à 180°C

Pour varier : Falafels aux lentilles/corail
Falafels à la farine de pois chiches
Sauce au fromage blanc et aux herbes