*Finger food*

# Falafels "minute"

| 30 min | 20 min | 10 min | 0 | 373 |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | CALORIES |

**Étape 1**

## Préparation de la sauce

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce afin d'obtenir une crème onctueuse. La réserver au frais.

**Étape 2**

## Préparation des falafels

1. Eplucher et hacher grossièrement l'oignon. Eplucher et dégermer l'ail.
2. Rincer et égoutter soigneusement les pois chiches. Les réduire en purée avec l'oignon et l'ail.
3. Effeuiller et ciseler le persil et la coriandre.
4. Mélanger la purée de pois chiches, la farine, la chapelure, les herbes et les épices.
5. Façonner des boulettes avec les mains.
6. Verser environ 1 cm d'huile dans une poêle. Quand elle est bien chaude, faire dorer les falafels en les tournant délicatement, avec régularité.
7. Ne pas mettre trop de falafels dans la poêle, ils ne doivent pas se toucher lors de la cuisson.

**Étape 3**

Ingrédients
pour 4 personnes

**Falafels**

- 800 g **Pois chiches en conserve**
- 2 c. à soupe **Chapelure**
- 4 c. à soupe **Farine**
- 1 **Oignon(s)**
- 3 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à soupe **Persil plat**
- 1 c. à soupe **Coriandre en poudre**
- 1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**
- 1 c. à café **Sel**
- 1 **Huile d'olive**

**Sauce**

- 1 c. à soupe **Tahiné**
- 1 **Yaourt**
- 1 **Citron(s)**
- 0.5 c. à café **Piment de Cayenne**
- 1 **Sel**

## Dressage

1. Déguster immédiatement avec la sauce.