



Finger food

Falafels "minute"



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

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**

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 Effeuilleter 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

Dressage

- 1 Déguster immédiatement avec la sauce.