

*Finger food*

Falafels de lentilles corail



26h20 **24h15** **5 min** **2h** **159**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **8** personnes

Étape 1

Préparation des lentilles corail

- 1 Faire tremper les lentilles corail dans un récipient rempli d'eau froide pendant 24 heures. Réserver à température ambiante.

Étape 2

Préparation de l'appareil à falafels

- 1 Égoutter les lentilles et les réserver dans un saladier.
- 2 Éplucher et ciseler l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Verser l'oignon et les lentilles dans le robot puis les mixer.
- 4 Verser le contenu du robot dans un saladier puis ajouter le sésame blanc, le cumin, du sel et du poivre du moulin. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Ciseler la coriandre avec ses branches à l'aide d'un couteau éminceur et l'ajouter à la préparation en veillant à en garder un peu pour la présentation. Mélanger.
- 6 Avec deux cuillères à soupe, remplir les moules avec la préparation. Réserver au congélateur pendant 1 à 2 heures.

300 g **Lentilles corail**
2 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Coriandre**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
2 c. à soupe **Sésame blanc**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile pour friture**

Étape 3

Cuisson des falafels

- 1** Sortir les falafels du congélateur.
- 2** Démouler les falafels et les déposer dans le panier de la friteuse.
- 3** Une fois que les falafels sont dorés et croustillants, les retirer de la friteuse puis les réserver sur du papier absorbant. Les falafels cuisent pendant environ 3 à 4 minutes selon leur taille.

Étape 4

Dressage

- 1** Dresser les falafels dans un plat creux en les superposant pour créer du volume et décorer de quelques feuilles de coriandre.
- 2** Ils se dégustent aussi bien avec du pain pita, en entrée ou en plat agrémentés de crudités, ou encore en apéritif.