

FALAFELS



Temps de préparation: 10mn - Temps de cuisson: 15mn - Nombre de portions: 6

Ingrédients:

- 1/2 Bouquet de persil ou coriandre frais
- 3 Gousses d'ail
- 500g Pois chiches en conserve écoutés et séchés dans un torchon
- 1 Oignon coupé en quatre
- 4cs Farine de blé ou Farine de Pois Chiches (recette sans gluten)
- 2cs Huile d'olive
- 1cc Sel
- 1cc Cumin
- 1cc Coriandre moulue
- 1cc Paprika

Préparation:

- Mettre dans le bol le persil et l'ail. Hacher 12 sec / vitesse 6.
 - Ajouter l'oignon, les pois chiches puis les autres ingrédients. Mixer 5 sec / vitesse 5.
 - Racler les parois puis remixer 5 sec / vitesse 5.
 - Préchauffer le four à 190°
 - Former des boulettes et les déposer sur une plaque à four recouverte de papier de cuisson.
 - Enfourner 7 minutes puis retourner les boulettes et laisser encore 7 minutes.
- Ou cuire en friteuse 5 minutes