

Atelier de cuisine végétarienne



FALAFELS A LA CORIANDRE



Préparation : 25'

Matériel : 1 égouttoir + 1 mixer + 1 saladier + 1 poêle + 1 plat

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de pois chiches
- 1 oignon rapé
- 1 cc de coriandre en poudre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cc de cumin
- ¼ de cc de levure
- 15 gr de persil plat ciselé

Préparation :

- Faire tremper les pois chiche dans un grand volume d'eau froide une nuit entière
- Egoutter et rincer. Transférer dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux
- Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, les épices et la levure
- Mixer le tout et laisser reposer 30 mn

- Faire chauffer de l'huile dans une poêle
- former des boulettes de la valeur d'un CS et faire frire des 2 côtés 3 à 5'
- Servir avec une petite sauce (ex : tahin + yaourt soja + jus de citron + cumin + sel et poivre)