



FALAFELS

Une célèbre recette du Proche-Orient.

Ingrédients

- 400 g de pois chiches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- Persil plat
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Sel et poivre
- Huile de friture

Temps

-  20 minutes de préparation

Matériel



1 saladier

Préparation

- Égoutter les pois chiches. Peler l'oignon et le couper grossièrement en dés. Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Rincer et sécher les feuilles de persil plat.
- Dans le bol du mixeur, verser les pois chiches, l'œuf, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre. Mixer pour obtenir une pâte homogène.
- La pâte ne doit pas être collante. Ajouter progressivement un peu de farine pour ajuster la texture si nécessaire. Avec les mains (éventuellement saupoudrées de farine), former de petites boules de pâte de la taille d'une noix puis les aplatir.
- Faire chauffer l'huile de friture dans une poêle et faire cuire les falafels pendant environ 5 minutes sur chaque face.
- Les déposer ensuite sur du papier absorbant pour éponger le surplus d'huile.