



Les falafels express

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour une vingtaine de falafels

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches d'aucy
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 oeuf
- coriandre fraîche
- épices ras el-hanout
- huile d'olive
- sel

1. Écrasez les pois chiches dans un saladier à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoutez l'oignon, l'ail et la coriandre finement hachés, 1 c. à café d'épices ras el-hanout, 1 pincée de sel puis l'œuf entier.
3. Mélangez le tout afin d'obtenir une pâte souple et homogène.
4. Formez des boules d'environ 10 g et roulez-les dans un peu d'huile d'olive.
5. Enfourez une quinzaine de minutes à 185°C.

L'astuce d'aucy

Vous pouvez accompagner ces falafels d'une sauce à base de fromage blanc, coriandre, menthe et huile d'olive.

Vous pouvez aussi ajouter ces falafels à une salade composée de tomates, de concombres, d'oignons rouges et nappée d'une sauce légère au yaourt grec et au citron relevée d'une pointe d'ail et de persil frais.