

FALAFELS



15 min



4 pers



0 min



Bon marché



Facile

Ingrédients

250g de pois chiches
2 carottes
1 courgette
c.s de curry doux
1 bout de curcuma frais
3 gousses d'ail
c.s de purée de sésame
Basilic
Sel rose/poivre noir



Préparation

Trempez les pois chiches 12heures dans de l'eau froide.

Le lendemain rincez et égouttez vos pois chiches. (Pas de cuisson)

Dans un robot mixeur ajoutez vos pois chiche non cuits avec tous les autres ingrédients.

Mixez le tout à forte puissance 2 à 3 minutes.(La texture doit être finement mixée sans morceaux.)

Formez des moyennes boules puis les cuire une dizaine de minutes dans une poêle déjà bien chaude avec de l'huile de coco ou de l'huile d'olive.

Pour une cuisson uniforme tourner les falafels sur toutes les faces. Ajoutez de l'huile végétale supplémentaire si nécessaire.