Falafels

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

Quantité : 22

Ingédients

- 650 g de pois chiches
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 g de persil
- 10 g de graines de sésame
- sel, poivre, cumin

Pour la sauce :

- 65 g de tahini (purée de sésame)
- 4 cl d'eau
- 3 cl de jus de citrons
- 1 gousse d'ail

Préparation

La veille, mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau et laisser au frais.

Égoutter les pois chiches et bien les sécher.

Couper l'oignon en morceaux.

Mixer les pois chiches.

Ajouter l'oignon, les graines de sésame, le persil et les épices.

Ajouter l'ail.

Former les falafels.

Pour la sauce, mélanger le tahini avec l'eau et le jus de citrons.

Ajouter l'ail.

Faire cuire à la friteuse.

Catégorie : Légumineuses

Samedi 14 septembre 2019

mimmydou.fr