

FALAFELS

- 500 g de pois chiches,
- 1 cuillère à soupe de blé concassé,
- 1 œuf,
- 4 gousses d'ail,
- 1 bouquet de coriandre,
- 1 pincée de piment rouge,
- 1 pincée de cumin,
- 1 citron,
- huile d'arachide,
- 100 g de farine,
- sel, poivre.

Faire tremper les pois chiches pendant 12h.

Les égoutter et les faire cuire pendant 4 h.

Les mixer puis les passer au tamis.

Hacher très finement la coriandre et l'ail.

Ajouter l'œuf, la coriandre, l'ail, le cumin, le piment, le blé concassé et le jus de citron.
Mélanger.

Former des boulettes et les rouler dans la farine et les aplatir un peu.

Les plonger dans de l'huile chaude ou les cuire à la poêle.