

Falafels

Pour 4 personnes : 800g de pois chiches cuits
1 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
½ citron
10 brins de persil plat rincés, séchés et équeutés
cumin, piment selon les goûts
3 cuillères à soupe de farine
sel, poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe d'huile pour la friture

- 1) Mettre dans un saladier les pois chiches cuits, l'ail, l'oignon, le persil, une cuillère à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, les épices, le sel et le poivre puis mixer quelques secondes pour obtenir un mélange pâteux.
- 2) Verser la farine dans une assiette creuse. Avec la pâte aux pois chiches, former des boulettes de la taille d'une grosse noix et les rouler dans la farine.
- 3) Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse, ajouter les falafels et les faire dorer, à feu moyen, 5 à 6 minutes en les retournant délicatement.
- 4) Les déposer sur du papier absorbant puis déguster chaud.

Source : 200 menus équilibrés à 2 euros,
Véronique Liégeois, France Loisirs