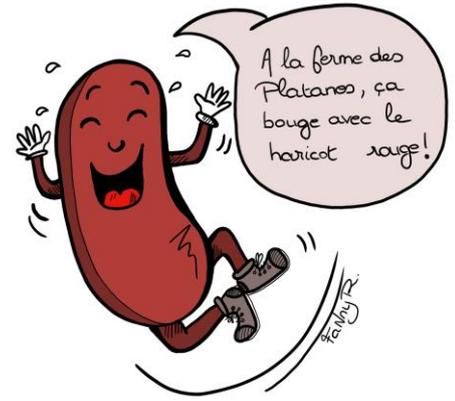


## Falafels de haricots rouges



Pour 4 personnes : 700g de haricots rouges cuits

½ poivron rouge lavé, épéiné, haché

1 gousse d'ail épluchée

1 càs de farine de pois chiche ou de blé

2 càs d'huile d'olive

paprika, cumin, piment de Cayenne selon les goûts

sel, poivre

- 1) Préchauffer le four à 180°C
- 2) Mixer les haricots rouges avec l'ail, les sel, le poivre et l'huile jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Il est possible de rajouter 2-3 càs d'eau si la pâte se mixe mal mais elle doit rester suffisamment épaisse pour se tenir à la cuisson.
- 3) Mettre ensuite la pâte obtenue dans un saladier , ajouter le poivron haché et la farine. Mélanger pour homogénéiser l'ensemble.
- 4) Former à la main des boulettes de la taille d'une noix, les déposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson..
- 5) Verser un filet d'huile puis enfourner pour 20-25 minutes. Les falafels doivent se détacher de la plaque sans coller.

**Source** : [twww.aufilduthym.fr](http://twww.aufilduthym.fr)