Tiphaine Campet

Finger food

Falafels de lentilles corail

26h20	24h15	5 min	2h	159
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

- 300 g **Lentilles corail**
- 2 **Oignon(s)**
- 1 botte(s) **Coriandre**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 2 c. à soupe **Sésame blanc**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 1 **Huile pour friture**

Étape 1

Préparation des lentilles corail

1. Faire tremper les lentilles corail dans un récipient rempli d'eau froide pendant 24 heures. Réserver à température ambiante.

Étape 2

Préparation de l'appareil à falafels

1. Égoutter les lentilles et les réserver dans un saladier.
2. Éplucher et ciseler l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
3. Verser l'oignon et les lentilles dans le robot puis les mixer.
4. Verser le contenu du robot dans un saladier puis ajouter le sésame blanc, le cumin, du sel et du poivre du moulin. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère à soupe.
5. Ciseler la coriandre avec ses branches à l'aide d'un couteau éminceur et l'ajouter à la préparation en veillant à en garder un peu pour la présentation. Mélanger.
6. Avec deux cuillères à soupe, remplir les moules avec la préparation. Réserver au congélateur pendant 1 à 2 heures.

Étape 3

Cuisson des falafels

1. Sortir les falafels du congélateur.
2. Démouler les falafels et les déposer dans le panier de la friteuse.
3. Une fois que les falafels sont dorés et croustillants, les retirer de la friteuse puis les réserver sur du papier absorbant. Les falafels cuisent pendant environ 3 à 4 minutes selon leur taille.

Étape 4

Dressage

1. Dresser les falafels dans un plat creux en les superposant pour créer du volume et décorer de quelques feuilles de coriandre.
2. Ils se dégustent aussi bien avec du pain pita, en entrée ou en plat agrémentés de crudités, ou encore en apéritif.