



Finger food

# Falafels "minute"



**30 min** **20 min** **10 min** **0** **373**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Falafels

800 g **Pois chiches en conserve**  
2 c. à soupe **Chapelure**  
4 c. à soupe **Farine**  
1 **Oignon(s)**  
3 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Persil plat**  
1 c. à soupe **Coriandre en poudre**  
1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**  
1 c. à café **Sel**  
1 **Huile d'olive**

## Sauce

1 c. à soupe **Tahiné**  
1 **Yaourt**  
1 **Citron(s)**  
0.5 c. à café **Piment de Cayenne**  
1 **Sel**

## Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la sauce afin d'obtenir une crème onctueuse. La réserver au frais.

## Étape 2

Préparation des falafels

- 1 Eplucher et hacher grossièrement l'oignon. Eplucher et dégermer l'ail.
- 2 Rincer et égoutter soigneusement les pois chiches. Les réduire en purée avec l'oignon et l'ail.
- 3 Effeuilleter et ciseler le persil et la coriandre.
- 4 Mélanger la purée de pois chiches, la farine, la chapelure, les herbes et les épices.
- 5 Façonner des boulettes avec les mains.
- 6 Verser environ 1 cm d'huile dans une poêle. Quand elle est bien chaude, faire dorer les falafels en les tournant délicatement, avec régularité.
- 7 Ne pas mettre trop de falafels dans la poêle, ils ne doivent pas se toucher lors de la cuisson.

## Étape 3

## Dressage

- 1 Déguster immédiatement avec la sauce.