



Falafels express



Ingrédients (environ 20 falafels)

- 500g de pois chiche en conserves
 - ½ oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
 - Coriandre
 - Persil plat
- 1 cuillère à café de graines de sésame
 - 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre

Préparation

1. Épluchez et coupez le ½ oignon en lamelles
2. Faites le suer dans un peu d'huile d'olive
3. Égouttez et rincez les pois chiches. Versez-les dans un robot mixeur.
4. Épluchez l'ail et mettez là dans le mixeur avec les pois chiches et le ½ oignon.
5. Ajoutez la coriandre et le persil ainsi que le cumin, le sel, le poivre, les graines de sésames et la farine.
6. Mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte.
7. Farinez vos mains pour éviter que ça colle et formez des boulettes.
8. Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive.
9. Déposez les falafels (boulettes) dans une poêle huilée et faites les dorer.