

Falafels pois-chiche – petits pois



20' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

Niveau
Facile



Ingrédients

- 250 g de petits pois, fèves et/ou edamame (cuits, poids net)
- 200 g de pois chiches (en conserve ou cuits par vos soins, peau enlevée)
- 50 g de farine de pois chiches
- 1 oignon nouveau
- 5 tiges de coriandre avec leurs feuilles (ou persil ou menthe)
- 1 c. à café rase de cumin en poudre ou de zaatar
- 4 c. à soupe d'huile de sésame toasté (ou olive ou tournesol)



1 Mixer les petits pois avec les pois chiches, la farine, l'oignon émincé, la coriandre (tiges et feuilles), le cumin et 1 c. à café de sel. Former une vingtaine de boulettes.

2 Chauffer 2 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle, et placer le tiers des boulettes en les aplatissant légèrement. Cuire 3-4 mn de chaque côté sur feu moyen-vif. Egoutter sur du papier absorbant. Recommencer en ajoutant 1 c. à soupe d'huile et le deuxième tiers des boulettes. Terminer avec 1 c. à soupe d'huile et les boulettes restantes.

Servir avec une belle salade de crudités et des petits pains pitas. Accompagner d'une sauce au tahin et au yaourt (mélanger les deux ingrédients, saler et épicer avec du cumin).