

Falafel

Repas végétarien très nourrissant.



Ingrédients pour 4 personnes

- 675g de pois chiches égouttés
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 100g de pain complet
- 2 petits piments rouges frais (facultatifs)
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Quelques branches de coriandre
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 œuf
- 100gr de chapelure
- Huile, sel et poivre
- Un citron

Préparation

Émincer l'oignon rouge. Hacher les gousses d'ail. Émietter le pain. (Hacher finement les piments rouges). Hacher la coriandre. Mixer les pois chiches dans un mixeur pendant 30 secondes.

Mélanger le tout et former des petites boules de la taille d'une noix.

Battre l'œuf et le mettre dans une petite jatte. Mettre la chapelure sur une assiette. Tremper les boulettes d'abord dans l'œuf pour les enrober, puis les rouler dans la chapelure. Les secouer légèrement pour enlever l'excédent.

Faire chauffer l'huile à 180° degrés. Y plonger les falafels et les faire frire pendant 2 à 3 minutes. Quand ils sont croustillants et bien dorés, les sortir de l'huile à l'écumoire et les égoutter avec du papier absorbant.

Servez les falafels avec une petite salade vinaigrée de tomates et de concombres.