

FALAFELS AU FOUR (environ 25)

Chez Vero
Cuisine



500g de pois chiches secs
1 oignon
4 gousses d'ail
3 CS persil
3 CS coriandre
2 cc cumin
1 cc bicarbonate de soude
huile
sel
poivre

Faire tremper les pois chiches toute une nuit dans 2 fois leur volume d'eau froide avec le bicarbonate de soude.

Le lendemain, préchauffer le four à 180°C

Egoutter les pois chiches et bien les sécher dans 2 feuilles de papier absorbant (2 heures)

Pelez et hachez l'oignon et l'ail.

Mixer par impulsions, les pois chiches, l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre et le cumin .

Salez et poivrez.

Mixez jusqu'à ce que les pois chiches hachés s'agglomèrent.

Formez des petites boules et bien les serrer.

Cuire au four 180°C pendant 20 à 25 mn en les retournant à mi-cuisson

Servir avec une sauce composée d'un yaourt au soja avec deux cuillères à café de purée de sésame, le jus d'un citron , du sel et du persil et/ou de la coriandre .