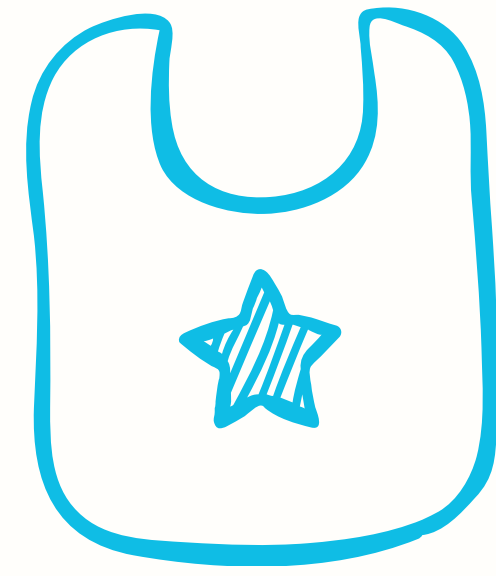


# Recette

## Falafels au four

Pour 16 falafels



- Ingrédients

- 400 g pois chiches (en conserve, rincés et égouttés)
- 1 oignon(s) (facultatif)
- coriandre (feuilles)
- 1 c. à café cumin (en poudre)
- 2 c. à soupe farine (environ 50g)
- huile d'olive

- Préparation

- Préchauffer le four à 200°C.
- 1) Egoutter et rincer les pois chiches.
- 2) Emincer grossièrement un oignon.
- 3) Dans le bol du mixeur, mettre : les pois chiches préalablement "frotter" dans vos mains (afin d'enlever la peau), l'oignon, le cumin et les feuilles de coriandre.
- 4) Mixer jusqu'à obtention d'une pâte assez grossière, mais pas complètement lisse.
- 5) Ajouter la farine, et mélanger.
- 6) Mouiller vos doigts pour que la pâte ne colle pas, et former des boulettes. Les déposer sur la plaque du four (recouverte d'une feuille de cuisson).
- 7) A l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile d'olive.
- 8) Mettre au four pour 20 minutes de cuisson.

