

LES RECETTES DE NOS VILLES AMIES

Ingrédients (pour 30 pièces) :

- 200 g de pois chiches
- 500 g de fèves sèches
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel
- Huile de friture



Les Falafels

Préparation :

- Faites tremper les pois chiches et les fèves dans de l'eau pendant 12 h. Les égoutter et les cuire 45 minutes à l'autocuiseur.
 - Pelez l'oignon et l'ail. Hachez-les avec le persil.
 - Mixez les fèves et les pois chiches. Mélangez ensuite la préparation avec le persil, l'oignon, l'ail, la farine, le cumin, la coriandre, le paprika et le sel.
 - Pétrissez la préparation avec vos mains en y ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Formez une boule et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum.
 - Façonnez une trentaine de boulettes (de la taille d'une pièce de 2 € environ).
 - Faites-les frire pendant 2-3 minutes, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
 - Servir chaud ou froid avec des petites sauces : tomates aux herbes ou yaourt.
- Note : Vous pouvez prendre des pois chiches et des fèves en conserve mais ces dernières sont moins faciles à trouver