

Falafels maison

Ingrédients

- 1 boîte de pois-chiche
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 c.c. de persil
- 2 c.c. de coriandre
- 1 c.c. de cumin
- 3 c.s. de maïzena
- le zeste d'1/2 citron
- des graines de sésame



Préparation

1. Placez les pois-chiches, l'oignon, l'ail, le cumin, le zeste, la maïzena et les herbes dans un mixeur.
2. Mixez par petits coups pour obtenir une pâte qui colle, si besoin ajouter de la maïzena.
3. Salez et formez des boules.
4. Roulez-les dans les graines de sésame et faites-les cuire à feu doux dans une poêle chauffée avec un filet d'huile d'olive.