

FALAFEL AUX COURGETTES

Préparation 20 mn – Cuisson 30 mn – Pour 6 personnes



Ingrédients

- 200 g de Pois de chiche (moyenne)
- 1 courgette
- 150g de crème d'avoine
- 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail
- Persil, cive, sel, poivre,
- 100g de farine de seigle
- Paprika doux, coriandre, cumin, gingembre

Préparation

Dans une cocotte :

- Faire tremper les pois chiche environ 8h
- Laver les pois chiche puis faire cuire avec l'oignon, l'ail, et les épices
- Quand c'est cuit, mixer les pois chiches et la courgette

Dans un saladier

- Verser le mélange et y ajouter les herbes fraîches
- Ajouter la crème d'avoine et mélanger
- Ajouter progressivement la farine de seigle, afin d'obtenir une pâte homogène et pas trop liquide

Mettre son huile à chauffer dans une poêle

- Faire des boulettes avec le mélange et les plonger dans l'huile chaude
- Retirer et mettre sur du papier absorbant

Astuce :

Se mange en sandwich ou en accompagnement d'une salade verte