

## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>pois chiches en bocaux après égouttage</b>	600 gr
<b>Oignon</b>	0.50 pc
<b>ail</b>	1 gousse
<b>crème végétale</b>	50 ml
<b>fécule de maïs bio</b>	5 c. à s.
<b>curcuma</b>	1 c. à c.
<b>piment d'Espelette</b>	1 pincée
<b>consoude</b>	5 grandes feuilles
<b>Sel et poivre</b>	0 QS
<b>persil frais</b>	5 brins

## Préparation

1. Laver et ciseler finement les feuilles de consoude et le persil frais. Emincer finement l'oignon et la gousse d'ail.

---

2. Égoutter les pois chiches et conserver une partie de l'eau.

---

3. Mixer les pois chiches avec les épices, l'oignon, l'ail, la crème végétale. Ajouter sans plus mixer la féculle de maïs et la consoude

---

4. Façonner des boulettes de la taille souhaitée. Si elles sont trop collantes rajouter un peu de féculle de maïs.

---

5. Cuire à la poêle dans de l'huile de tournesol, ou dans une friteuse.

---

6. Accompagner les falafels de la sauce au yaourt et consoude (voir recette sur ce site). Ou d'une "mayonnaise" végétale aux noix de cajou et consoude (voire recette sur ce site).

---