

## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
pois chiches en bocaux après égouttage	600 gr
Oignon	1/2 pc
ail	1 gousse
crème végétale	50 ml
fécule de maïs bio	5 c. à s.
curcuma	1 c. à c.
piment d'Espelette	1 pincée
consoude	5 grandes feuilles
Sel et poivre	QS
persil frais	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 fécule de maïs et la consoude  

---

---
4. Façonner des boulettes de la taille souhaitée. Si elles sont trop collantes rajouter un peu de fécule 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).

---

---