

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
pois chiches en bocaux après égouttage	600 gr
Oignon	0.50 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	0 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 (voir recette sur ce site).
