



FALAFELS DE LENTILLES D'ARDÈCHE



Rémi Chaize
L'Essentiel - Annonay
lessentiel-annonay.fr

INGRÉDIENTS

(6 personnes)



- 150 g de lentilles vertes
- 1 botte de persil
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel, cumin et poivre
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- Sauce tomate épicée

- Faire tremper les lentilles vertes dans trois fois leur volume la veille au soir.
- Préchauffer la friteuse à 170°C.
- Égoutter les lentilles et les placer dans un mixeur.
- Ajouter tous les autres ingrédients, à savoir le persil, l'oignon rouge, les gousses d'ail, le sel, le cumin et le poivre et le bicarbonate.
- Mixer jusqu'à obtenir un mélange granuleux et non une purée.



- Prendre une cuillère de pâte à falafels, presser fermement entre deux cuillères à soupe pour former des quenelles (ou dans le creux de la main et former une boule).

Les falafels se mangent tièdes et peuvent être accompagnés d'une sauce tomate légèrement épicée ou d'un fromage blanc battu.