

# Falafels à la roquette

Temps de préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 30 mn

Temps d'attente: 24 h

## Ingrédients pour 50 falafels:

- 200 g de pois chiches
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil plat
- 125 g de roquette
- 2 cuil. à soupe d'oignon semoule
- 1 cuil. à café d'ail semoule
- 1 cuil. à café de fleur de sel
- 2 cuil. à café de paprika
- 120 g de concentré de tomates
- 5 cl d'eau
- 2 cuil. à soupe de maïzena
- 1/2 cuil. à café de levure chimique
- Un peu de poivre
- Huile pour friture



## Recette:

- 1) La veille, verser les pois chiches dans un saladier, les recouvrir d'eau et les laisser tremper pendant 24 heures en ajoutant de l'eau si tout est absorbé.
- 2) Egoutter les pois chiches et les mixer grossièrement avec la roquette, la coriandre, le persil, l'oignon semoule, l'ail semoule, la fleur de sel, le paprika, le concentré de tomates, l'eau, la maïzena, la levure et un peu de poivre.
- 3) Former des petites boules de pâte de la taille d'une noix et les faire frire quelques minutes dans l'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les déposer sur du papier absorbant et les déguster quand elles sont encore chaudes.