



# FALAFELS

## boulettes pois chiches

De: Coop La Manne

Temps de cuisson : 50 minutes

### Instructions

- 1:**  
Mettre le bulghur dans un bol et verser l'eau bouillante dessus. Laisser reposer pendant 30 minutes.
- 2:**  
Au robot culinaire, mettre tous les ingrédients sauf le persil et réduire en purée.
- 3:**  
Ajouter le persil et mélanger le tout. Préchauffer le four à 400F.
- 4:**  
À l'aide d'une grosse cuillère, déposer le mélange sur une plaque allant au four préalablement badigeonnée d'huile d'olive. Aplatir chacune des portions en pâtes de 1/2 pouce d'épaisseur. Mettre au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient fermes, en prenant soin de les retourner à la mi-cuisson.

### Ingrédients

3 cuillères à table

Bulghur

1/3 tasse

Eau bouillante

1

Gousse d'ail coupée en deux

1 tasse

Pois chiches cuits

1/2

Oignon grossièrement haché

1/2 tasse

Pain intégral en dés

2 cuillères à table

Citron frais

1/2 cuillère à thé

Cumin

1/2 cuillère à thé

Poudre de chili

1/4 cuillère à thé

Poivre noir moulu

1/4 tasse

Persil frais finement haché

1 cuillère à table

Huile d'olive première pression à froid