



FALAFELS DE LENTILLES SAVEUR D'ASIE

Cuire les lentilles corail dans de l'eau salée. Ecraser les lentilles à la fourchette afin d'avoir une purée texturée.

Emincer finement l'oignon en fine brunoise.

Hacher la coriandre.

Ajouter la coriandre, l'oignon, l'ail écrasé et le gingembre à la purée de lentilles.

Ajouter les épices à curry.

Saler, poivrer et vérifier l'assaisonnement.

Suivant la consistance ajouter éventuellement un peu de farine de pois chiches ou maïs.

Façonner des boules avec les mains et les rouler sur une planche en

Placer au frais 15 mn.

Frir à l'huile dans une poêle.

Enjoy your meal !!



LES RECETTES DU CONFINEMENT



Les falafels sont une spécialité culinaire très répandue au Proche-Orient, constituée de boulettes de pois chiches ou de fèves mélangées à diverses épices, et frites dans l'huile. Ils sont généralement consommés en sandwich, dans un pain de type pita, accompagnés de crudités.



Pour 10 falafels

200g de lentilles corail (ou vertes)

1 oignon

2 gousses d'ail

Une cuillère à soupe de gingembre frais rapé

Une cuillère à café de curry

Un demi bouquet de coriandre fraîche

Sel

Poivre

