

Falafels  
maison

**EN FAMILLE OU ENTRE AMIS,  
UNE RECETTE FACILE À FAIRE CHEZ SOI !**

**NOTRE CONSEIL :**

La veille, laissez tremper vos pois chiches secs dans 3 litres d'eau froide pour les faire gonfler.  
Le lendemain, mixez-les avec du cumin, de l'oignon, une gousse d'ail et de la coriandre fraîche. Ajoutez du sel puis formez des petites boules et faites-les frire à 180 degrés dans de l'huile d'olive durant 3 minutes.

Accompagnés d'une sauce au yaourt/concombre, les falafels vous feront voyager.

**Bon appétit !**



**RICHTEG  
GUTT LIEWEN**