

# FALAFELS CROUSTI-MOELLEUX IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 30min
- 🔥 Temps de cuisson : 10min
- 👤 Pour 4

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 400g de pois chiches égouttés
- 1 oignon
- 1 poignée de persil frais
- 5 à 6 feuilles de menthe fraîche
- 2 càs de farine d'épeautre type 150
- 1 càc de cumin en poudre, sel, poivre
- 2 càs d'huile d'olive

## PRÉPARATION

Mixez tous les ingrédients dans le bol d'un robot jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène

Formez des boules à la main et les faire revenir à la poêle dans 2 càs d'huile d'olive de chaque côté pour qu'ils soit bien grillés.

Suggestion : Accompagnez-les d'une belle salade verte ou de vos crudités préférées façon bowl et d'un peu de fromage blanc au cumin ou curry

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*