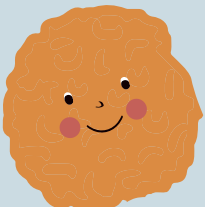




RECETTE *des falafels*



RECETTE

des falafels

Les ingrédients :

- 500gr de pois chiches
- 2 bouquets d'herbes fraîches (persil plat et coriandre)
- Ail frais
- Sésame
- Bicarbonate
- Sel
- Poivre
- Ail semoule
- Cumin

La recette :

Cuire les pois chiches selon les indications du paquet (ou prendre des boîtes de conserve de pois chiches déjà cuits).

Passer les pois chiches et les herbes fraîches dans un broyeur ou un mixeur.

Une fois que vous obtenez une préparation bien homogène, il faut rajouter les épices : ail frais, coriandre en poudre, sel, poivre, ail semoule, sésame.

Les enfants peuvent mélanger avec les mains pour que la préparation soit bien équilibrée.

Ensuite, on fait après des petites boules pour avoir de beaux falafels.

Ca part pour 5 à 7 minutes de cuisson dans de l'huile bouillante (on fait toujours avec un adulte !)

À votre tour les petits chefs !

Envoyez nous vos belles réalisations, on a hâte de les voir !