



THOMY

DES FALAFELS À FLOTTER DE PLAISIR!

INGRÉDIENTS

des boîtes de pois chiches

g de pommes de terre bleues

g d'olives dénoyautées

pièce de fromage de chèvre

bouquet de persil

pièce oignon blanc de taille moyenne

tiges petit bouquet de coriandre

pièce oignon blanc de taille moyenne

pièce œufs

cuillère à soupe de farine

cuillère à soupe de chapelure

pincée Sel, poivre

bouteille Huile de friture

INSTRUCTIONS

Étape 1 Couper les pommes de terre cuites en tranches et l'oignon rouge en cubes. Les mettre dans un bol avec les olives. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre, et laisser mariner pendant 20 minutes. Hacher ensuite la moitié du persil et l'ajouter à la préparation

Étape 2 Effeuille grossièrement le reste du persil et la coriandre. Hacher finement l'oignon. Réduire le tout en purée avec les pois chiches égouttés. Ajouter la farine, la chapelure et le jaune d'œuf, puis remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Couper le fromage de chèvre en petits cubes. Prendre des morceaux de la taille d'une noix dans le mélange de falafels, les placer dans la paume de la main, presser un cube de fromage de chèvre au milieu de chacun et former des boulettes bien fermes. Appuyer légèrement sur le falafel avec la main

Étape 3 Faire frire le falafel dans une poêle ou le faire griller jusqu'à ce qu'il soit bien doré des deux côtés. L'égoutter sur du papier absorbant et servir avec de la sauce THOMY Sauce Chili aux jalapeños et la salade de pommes de terre et d'olives.

bouteille de vinaigre

bouteille huile de friture

g THOMY Sauce Chili aux jalapeños