

Falafels au sésame

Ingrédients (4 personnes)

- 1 bol de pois chiches cuits
- 4. C à s. de graines de sésame
- 2 gousses d'ail
- 1 c ; à s ; d'huile d'olive
- sel

Réduire les pois chiches en purée au moulin à légumes ou avec un robot. Faire griller les graines de sésame dans une poêle huilée. Les piler dans un mortier ou les moudre.

Les ajouter avec l'ail écrasé à la purée de pois chiche.

Déposer une cuillère à soupe bombée de ce mélange sur une plaque huilée et l'aplatir pour former une galette. Répéter jusqu'à épuisement et cuire 15 min à 180°C en retournant à mi-cuisson pour dorer les 2 faces.

Servir en accompagnement d'une salade composée.



Source :*Guide Terre Vivante*