Falafels au four

LES INGRÉDIENTS

4 pains Pita / 2 carottes / 1 concombre / chou rouge

Pour les Falafels

1 boîte de pois chiche (500g) / 1 bouquet de coriandre & persil / 1 oignon / 4 c. à soupe de farine / 2 c. à soupe de coriandre moulue / Paprika / Cumin / 1 jaune d'oeuf / 1 gousse d'ail / 1 demi c. à café de bicarbonate de soude / sel & poivre

Pour la sauce

50 g de Philadelphia / 2 yaourt grec nature / jus de citron / 1 gousse d'ail

LA RECETTE

1. Préchauffez le four à 200°C. Tapissez une plaque de papier cuisson.
2. Egouttez les pois chiche.
3. Mixez l'ail et l'oignon. Puis ajoutez le reste des ingrédients «*pour les falafels* » et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte.
4. Formez des boulettes un peu applaties avec vos mains puis les disposer sur la plaque de cuisson.
5. Enfournez pendant 20 minutes environ et retourner les falafels à la mi-cuisson.
6. Pour la sauce mélangez tous les ingrédients et assaisonnez à votre goût.
7. Garnir vos Pita avec la sauce, les crudités préalablement découpées en lamelles, et vos falafels.
8. Bon appétit les amis !

dis Oui Ninon