

Falafels au thon



 25 min  À partager

Ingrédients

- 2 boîte de thon au naturel
- 400g de pois chiches
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- Persil
- Coriandre
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 1/2 c. à c. de piment de Cayenne
- 30g de farine
- Sel et poivre

Réalisée avec



Préparation

- Égoutter le thon et les pois chiches en conserve. Rincez les pois chiches à l'eau froide pour enlever tout excès de sel.
- Dans un mixeur, ajoutez le thon, les pois chiches, les gousses d'ail, l'oignon, quelques brins de persil et de coriandre frais, le cumin, le paprika, le piment de Cayenne, sel et poivre. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Transférez le mélange dans un bol, puis ajoutez la farine. Mélangez bien pour que la pâte soit suffisamment épaisse pour être modelée en boules. Si la pâte est trop collante, ajoutez un peu plus de farine.
- Formez des petites boules de pâte à la main et aplatissez-les légèrement pour créer des falafels.
- Dans une poêle, faites chauffer suffisamment d'huile végétale pour la friture. Faites frire les falafels jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, environ 3-4 minutes de chaque côté. Égouttez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
- Dégustez avec une sauce au yaourt si vous le souhaitez !