

# Des genre de falafel

Je vais noter ici aussi ma vague recette pour faire des genre de falafel :

- 250 grammes de pois chiches, ou pois cassés, ou pois du Cap, ou autre légumineuse, cuite
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 50 grammes de pain rassis trempé dans l'eau et essoré
- Éventuellement des saucisses ou autres restes de viande
- Éventuellement de la courgette, mais bien égouttée (avec du sel, puis égouttage avant préparation) pour ne pas détremper la pâte

Mélanger le tout, mixer jusqu'à obtenir une pâte fine, former des boulettes et les cuire au four à 200°C pendant 20 minutes.

Pour la consistance, si c'est trop sec ajouter un peu de pain mouillé, de courgette ou juste d'eau parce que sinon les boulettes seront friables et sèches en bouche. Si ça colle trop, ajouter des pois chiches, du pain sec ou un peu de farine.

Idéalement, si on vient juste de cuire les pois chiches, il vaut mieux attendre qu'ils aient refroidi avant de faire les boulettes parce que ça collera moins.

[@contact](#)