



## FALAFELS DE POIS CHICHES

Servez à l'heure de l'apéritif ou en entrée avec une salade de jeunes pousses !

 5 minutes 25 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 130 grammes de pois chiche
- 100 grammes de mesclun ou salade, mélange de jeunes pousses
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de persil, frais
- 5 grammes de cumin
- 5 grammes de coriandre

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2° Faites frire dans une poêle anti-adhésive recouverte d'un filet d'huile.
- 3° Déposez-les dans un bol recouvert de sopalin pour les éponger un peu.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (88 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	57 kcal	3 %
PROTÉINES	4 g	4 g	8 %
GLUCIDES	10 g	9 g	3 %
SUCRES	2 g	1 g	2 %
LIPIDES	2 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	16 %
SODIUM	24 mg	21 mg	1 %