

## GREEN FALAFELS

### POUR UNE DOUZAINNE DE FALAFELS

100G DE LENTILLES CORAIL CRUES  
SOIT ENVIRON 200G CUITES

30G DE RIZ CUIT SOIT 100G CUIT

½ GROS OIGNON ROUGE

1 GOUSSE D AIL

50G DE POUSSÉS D EPINARDS OU D EPINARDS MAIS FRAIS (PAS SURGÉLÉS DE PRÉFÉRENCE OU TRÈS BIEN EGOUTTÉS ET AU MOINS UNE NUIT)

1 CAS DE FLOCONS D AVOINE OU SARRASIN

3 CAS D HUILE D OLIVE

SEL ET POIVRE

1 CAC DE ZAAATAR OU DE THYM ET GRAINES DE SESAME

CORIANDRE

### LES ÉTAPES

FAITES CUIRE LE RIZ ET LES LENTILLES. EGOUTTEZ LES ET PRESSEZ LES LENTILLES CORAIL DANS LA PASSOIRE AFIN D EN EXTRAIRE TOUTE L EAU. RÉSERVEZ.

DANS UN ROBOT AJOUTEZ TOUS LES INGRÉDIENTS.

MIXEZ QUELQUES SECONDES ET TRÈS GROSSIÈREMENT. VOUS NE DEVEZ PAS OBTENIR DE PURÉE.

HUILEZ LÉGÈREMENT VOS MAINS ET FAITES DES PETITES BOULES.

DEPOSEZ LES SUR UNE PLAQUE RECOUVERTE DE PAPIER CUISSON OU UN TAPIS CUISSON. DEPOSEZ LES FALAFELS ET FAITES CUIRE 25 MIN ENVIRON A 180 DEGRÉS. TOURNEZ LES A MI CUISSON.

### Instructions

FAIRE TREMPER LES LENTILLES  
CORAIL ET LE RIZ LA VEILLE ET  
LES FAIRE CUIRE