



# Falafels de pois chiches

En apéritif ou en entrée, voilà une recette de falafels aux pois chiches Bonduelle très facile à réaliser ! Des pois chiches, de l'oignon, de l'ail, du persil et de la coriandre... Quelques minutes et voilà des délicieux falafels ! Craquez pour cette recette de falafels aux pois chiches et surprenez-vous avec Bonduelle !



Facile



4 personnes



20 min



1 min



Bon marché

## Ingrédients pour 4 personnes

1 boîte de pois chiches cuits dans très peu de jus Bonduelle format 1/4 (130g)

1 sachet de jeunes pousses et chou chinois Bonduelle

1 oignon

2 gousses d'ail

Persil

Cumin

Coriandre

Sel

Poivre

## Étape 1

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène

## Étape 2

Formez des boules de 2 cm de diamètre

## Étape 3

Faites frire dans une poêle

## Étape 4

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