



# Falafels de Haricots Rouges

A la recherche d'une recette à réaliser avec des haricots rouges ? Pour changer des falafels à base de pois chiches, nous vous proposons une recette de falafels à base d'haricots rouges.



2 personnes



10 min

## Ingrédients pour 2 personnes

Une conserve de haricot rouge égouttés et séchés Bonduelle

1 cs de farine

1/2 oeuf

1 cc d'huile d'olive

Sel

Poivre

Cumin

Paprika fumé

Graines de sésame

1/2 Oignon rouge

1 gousse d'ail

2 branches de persil

2 branches de menthe

2 branche de coriandre

## Étape 1

Mixer l'ensemble des ingrédients : haricots rouges, huile d'olive, poivre/sel, épices

## Étape 2

Puis ciseler finement des herbes fraîches, un demi-oignon rouge et une gousse d'ail.

## Étape 3

Mélanger le tout et y ajouter un demi-oeuf battu et une cuillère de farine.

## Étape 4

Former des petites boulettes puis les recouvrir de graines de sésame. Puis les incorporer deux minutes dans de l'huile chaude.

## Étape 5

Pour la sauce, mélanger du yaourt à la grecque, de la menthe, du jus de citron, du tahini, du sel, du poivre et de l'huile d'olive

## Étape 6

Disposer la sauce dans le fond de l'assiette. Ajouter les falafels de haricots rouges par dessus. C'est prêt !