



CHOUCROUTE AUX FALAFELS

INGRÉDIENTS

- 2 bocaux de choucroute Nature Charles Christ
- 150 g de pois chiches au naturel cuits
- 4 oignons nouveaux
- 4 pains pita
- Persil plat, coriandre, paprika
- 100 g de fèves surgelées
- 1 œuf entier
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 pincées de piment doux
- Huile d'olive

PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Faire cuire les fèves à la vapeur 5 minutes.
3. Mixer les fèves avec les pois chiches, les oignons, la levure, le persil et la coriandre ciselés, les épices, les œufs battus, la farine. Mettre la pâte ainsi obtenue dans un saladier et laisser reposer au réfrigérateur 30 minutes.
4. Former des boulettes. Faire chauffer un fond d'huile dans une sauteuse profonde. Plonger les boulettes dans l'huile chaude et cuire à feu moyen pour les dorer.
5. Retirer les croquettes de l'huile, posez-les sur un papier absorbant et réserver au chaud.
6. Faire chauffer la choucroute au Naturel Charles Christ.
7. Ouvrir les pains pita et garnissez-les avec la choucroute et les boulettes.
8. Possibilité d'ajouter une sauce blanche ou légèrement piquante.



BON APPÉTIT !