



HACHIS PROTANEO - SIMPLEMENT BON

Falafels avec hachis Protaneo

Falafels avec hachis Protaneo



Ingrédients (4 pers.)

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 125 g | Hachis Protaneo * |
| 40 g | Farine de pois chiches |
| 170 ml | Eau chaude |
| 1 | Oignon haché |
| 1 | Gousse d'ail hachée |
| 1 pincée | Poudre à lever |
| 5 brins | Coriandre et persil hachés |
| | Sel, poivre, cumin, paprika et piment |

Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients sauf le persil et la coriandre.
- 2 Mixer brièvement la moitié du mélange puis l'incorporer à nouveau au reste de la masse. Ajouter le persil et la coriandre.
- 3 Assaisonner puis laisser reposer 3 heures minimum au réfrigérateur.
- 4 Former des boules et les faire revenir dans une poêle chauffée préalablement avec un peu d'huile de colza.

ECO-SCORE beelong.ch



* L'échelle ECO-SCORE® et la certification IP-SUISSE sont uniquement attribuées au produit « Hachis Protaneo ».



protaneo