

FALAFEL



Ingrédients

POIS CHICHES 540ML	1 un	ROMARIN EN PUREE	1/2 c. à thé
PATATE SUCRÉE	2 un	SEL	1/2 c. à thé
OIGNON JAUNE (PETIT)	1 un	CHAPELURE PANKO	1/4 tasse
AIL HACHE DANS L'HUILE	1/4 c. à soupe	FROMAGE CHEDDAR BLANC RÂPÉ	1/2 tasse

Méthode

- **Préchauffer le four à 375°F**
- **Cuire les patates sucrées et réduire en purée**
- **Faire une purée grossière avec les pois chiches**
- **Hacher l'oignon finement**
- **Mélanger tous les ingrédients et portionner avec une cuillère à crème glacée**
- **Déposer sur une plaque à cuisson**
- **Cuire au four environ 20 minutes**

