



Falafels (Recette pour 25)

Coût : 1 Euro



<ul style="list-style-type: none">• 250g pois chiche sec• 2 cuillères à café poudre coriandre• 2 cuillères à café de cumin• 1 oignon / 1 gousse ail ou ail poudre• Huile de friture• Sel/poivre• 1 bouquet de persil (ou coriandre ou menthe)• 1 cuillère à café bicarbonate de soude	<p style="text-align: center;">Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 robot ou mixer• 1 cuillère• Papier de cuisson• Gaz
--	--

Etape 1 : Faire tremper la veille les pois chiches secs. Les égoutter.

Etape 2 : Ciseler les herbes et découper les oignons. Verser les pois chiches et le reste des ingrédients dans un mixeur robot (ou mixeur soupe). Mixer plusieurs fois jusqu'à ce que la pâte ne soit pas trop épaisse, ni trop fine. Le mélange doit être homogène. Ajouter de l'eau si c'est trop épais. Ajouter la bicarbonate.

Etape 3 : Idéalement, mettre au frais la pâte pendant 20 minutes à 1h.

Etape 4 : Former des boules de falafel en ayant au préalable mouiller les mains (pour ne pas que la pâte colle) ou les faire à la cuillère.

Etape 5 : Faire chauffer de l'huile à 170°C.

Etape 7 : Plonger les falafels dans l'huile bien chaude et les retourner dès qu'ils dorent d'un côté.

Il est préférable de faire cuire les falafels à la dernière minute. Vous pouvez conserver la pâte à falafels pendant 1 jour au réfrigérateur.

Vous pouvez accompagner les falafels de crudités (concombres,...) et d'une sauce avec yaourt grec et menthe ciselée, jus de citron ou d'une sauce à base de tahin.