

FALAFELS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pois chiches secs 200g crus
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Sésame 1 càs
- ½ bouquet de persil = 20 à 30g environ
- Curry 1 càc (ou paprika, cumin moulu, piment)
- Sel et poivre
- Huile de tournesol pour la cuisson (sauf si cuisson au four)

Astuces :

- Il est primordial de bien sécher les pois chiches après trempage et le persil après lavage pour faciliter la confection des falafels.
- Cette recette ne fonctionne pas avec des pois chiches en conserve ou en bocal.

Trempage : 12h | Préparation : 15 minutes
Repos au frais : 1h | Cuisson : 15 à 20 minutes

1. Faire tremper les pois chiches dans un saladier rempli d'eau pendant 12 heures.
2. Égoutter les pois chiches et bien les sécher (au papier absorbant ou avec un torchon propre). S'ils sont encore mouillés, l'étape de confection des falafels sera plus difficile.
3. Laver le bouquet de persil, bien l'égoutter et ne garder que les feuilles.
4. Éplucher les gousses d'ail et les couper en 4.
5. Dans un mixeur : mixer les pois chiches, l'ail, le sésame, le persil, le curry, le sel et le poivre. La texture doit être bien mixée mais pas trop fine non plus.
6. Réserver la préparation 1 heure au frais (cette étape facilitera la confection des falafels).
7. Réaliser des petites boules entre vos mains de la taille d'une grosse noix (bien tasser la préparation pour éviter que les falafels se cassent en cours de cuisson).
8. Option 1. Dans une casserole, faire chauffer une bonne quantité d'huile (bain de friture) sur feu moyen/fort. Quand l'huile est chaude, déposer les falafels et les retourner de temps en temps. Les retirer lorsqu'ils sont bien dorés. Option 2. Dans une poêle, faire chauffer un petit fond d'huile sur feu moyen/fort. Quand l'huile est chaude, faire saisir les falafels et les retourner pour qu'ils soient dorés. Option 3. Faire cuire les falafels au four à 180°C pendant 20 minutes environ.
9. Déposer les falafels sur du papier absorbant (pour enlever l'excédent d'huile) et les déguster avec une sauce au fromage blanc, persil & échalote.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr