

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Falafels maison facile

Ingrédients

- 500 g pois chiche secs trempés la veille
- 3-4 gousses d'ail
- ½ oignons
- 1 c-a-c bicarbonate
- 1 c-a-soupe de graines de sésames dorés
- 1 bouquet de persil (ou coriandre ou menthe, ou mélange des deux)
- 2 c-a-c cumin
- 2 c-a-c coriandre en poudre
- ½ -c-a-c de paprika
- pincée de cayenne (facultatif)
- poivre et sel
- 2 ou 3 càs de farine (pois chiche si possible sinon classique)

What do you want to do ?

New mail

Copy

Recette

1. La veille tremper les pois chiche dans de l'eau en prenant soin de bien recouvrir les pois chiche
2. Égoutter et rincer les pois chiches. Les sécher avec du papier absorbant (il faut bien les essuyer)
3. Verser les pois chiche dans un robot culinaire. Ajouter l'oignons, les gousses d'ail.
4. Ajouter le sel, poivre, cumin, paprika, coriandre en poudre, piment cayenne
5. Ajouter la coriandre, persil et ou menthe
6. Mixer par petites pulsion le tout. Racler les parois et mixer une seconde fois jusqu'à obtenir une texture ni trop fine ni trop épaisse entre le couscous et une pâte. Il faut que le mélange

tienne mais ne soit pas comme le houmous. Si le mélange obtenu ne permet pas de faire des boulettes ajouter un peu de farine.

7. Verser le mélange dans un bol. Ne pas hésiter à retirer les gros morceaux de pois chiche.
8. Couvrir le bol de film plastique et mettre au frais durant 1h.
9. Faire chauffer de l'huile dans une poêle à feu doux (ou dans une friteuse).
10. Former des boules de falafel en ayant préalablement mouillé les mains cela permet à la pâte de ne pas coller aux mains.
11. Plonger les boules de falafel dans l'huile chaude. dès qu'ils dorent d'un côté les retourner.

Les manger en les trempant dans la sauce de votre choix avec une salade verte ou dans des pitas.

What do you want to do ?

New mail

Copy