



Pour 20 falafels
Trempage : 24 h
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients :

300 g de pois chiches secs *
2 gousses d'ail
1 petit oignon
1/2 bouquet de coriandre
1/2 bouquet de persil
1 CS de paprika
1 cc de cumin
huile de friture

Ingrédients pour la sauce à la menthe

1 yaourt nature
1/2 citron
1 échalote
menthe
1 gousse d'ail
sel et poivre

Recette

La veille, fais tremper les pois chiches dans trois fois le volume d'eau, à température ambiante.

Le lendemain, sèche-les soigneusement avec du papier absorbant, pendant 1 h environ. Pèle et

hache l'oignon et l'ail.

Lave, sèche et cisèle les herbes. Mixe tout les ingrédients dans un bol.

Mixe par à-coups pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une consistance semblable à la semoule.

Humidifie tes mains, forme des boules de la taille d'une noix et réserve-les au frais pendant 10 minutes.

Chauffe un bain d'huile dans une casserole ou une poêle haute**.

Plonges-y 5 falafels à la fois et fais-les dorer de tous les côtés 5 minutes environ.

Pose-les sur du papier absorbant et sale avant de servir.

Pour la sauce à la menthe

Presse le citron et la gousse d'ail. Cisèle la menthe.

Pèle et émince l'échalote.

Mélange le yaourt, le citron, la menthe, l'ail et l'échalote.

Sale et poivre.

* Tu peux remplacer les pois chiches secs par des pois chiches en conserve, sèche-les bien et ajoutes-y 2 cuillères à café de farine dans le bol avant de mixer.

** Tu peux les cuire au four avec un filet d'huile 20 min à 180°C.