



Falafels

Ness Ziona
Israël



Ingrédients

500 g de pois chiche
1/2 botte de persil plat
2 cc cumin
2 cc poudre de graines de coriandre
1 oignon moyen
3 gousses d'ail ou poudre d'ail
2 cs de bicarbonate
sel, poivre
1 oeuf

Préparation de la recette

- La veille, faire tremper les pois chiche dans de l'eau froide avec le bicarbonate.
- Le jour même, rincer et égoutter les pois chiche et disposer les 2/3 dans le robot mixeur, Bien mixer. Arrêter souvent le robot afin de récupérer ce qui s'est éparpillé. Disposer la texture dans un saladier.
- Recommencer l'opération avec le tiers restant de pois chiche avec l'oignon coupé en gros morceaux, le persil et l'ail, ainsi que le sel, poivre, le cumin et la coriandre en poudre.
- A ce stade là, je vous conseille de mettre des gants fins pour ne pas avoir les mains jaunies à cause des épices.
- Rassembler les deux mixtures, et bien mélanger. Là déjà ça sent les falafels, non ?
- Ajouter ensuite un oeuf entier afin que toutes les particules ne s'éparpillent pas pendant la cuisson.
- Former des petites boulettes avec ce mélange et former les falafels. Bien rassembler chaque boulette entre les mains, insister afin qu'ils prennent forme.
- Former tous les falafels. Il existe ici un appareil spécial pour les fabriquer afin qu'ils aient tous une forme bien régulière. Ça ressemble à un presse-ail.
- Bien chauffer un bain d'huile. Les faire frire sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés, les retourner et les déguster sur du papier absorbant.