

FALAFELS AUX POIX CHICHES

Vegan - sans gluten

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

20 minute

NOMBRE DE PERSONNES

4 pers.

SAISON

À l'année

CATÉGORIE

Plats & accompagnements

INGRÉDIENTS

350 gr de pois chiches trempés

1/2 oignon rouge

4 gousses d'ail

1 c à c de cumin

1 c à c de coriandre

1/2 botte de persil frisé ou plat

1/2 botte de coriandre fraîche

Jus et zeste d'1/2 citron

1 c à S de farine de pois chiches

- 1 c à c de psyllium

- Sel

- Poivre

PRÉPARATION

Mixe tous les ingrédients dans ton robot (sauf la farine ou le psyllium). Mixe d'abord une trentaine de secondes, ouvre et teste la texture. Si elle se tient bien toute seule quand tu la presses dans la paume de ta main, c'est bon ! Sinon, il faut continuer de mixer un peu. Ouvre de nouveau et teste la texture. Il ne faut pas trop mixer non plus pour garder de la matière. Il est donc important de le faire par à-coups jusqu'à la consistance désirée.

Une fois la préparation correctement mixée, ajoute la farine de pois chiches ou le psyllium. C'est optionnel, mais je te recommande de le faire pour des falafels qui se tiennent bien. Surtout si tu souhaites réaliser des burgers avec. Leur consistance est plus ferme et ils ne s'écrasent pas trop dans le pain sous la pression.

Côté cuisson, et pour éviter la grosse friture (bien que ce soit la façon traditionnelle et surtout la + gourmande de faire), fais les d'abord dorer/croustiller dans de l'huile de coco dans une poêle pendant 5 à 6 min, puis finis la cuisson au four à 180 degrés (environ 20 min) pour qu'ils soient cuits à cœur.

Tu peux cuire une partie pour ton repas et congeler le reste cru. Super pratique pour les soirs de flemme ou quand tu rentres tard de la maison.

ASTUCE

Tu peux aromatiser tes falafels avec des poivrons, du basilic, des pistaches, du curry...