



Falafels

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 6 minutes

D'origine israélienne, les falafels, boulettes à base de pois chiches et d'épices, sont traditionnellement grillés, puis servis dans des pains pitas.

Ingrédients

Pour 4 personnes

2 boîtes de 400 g de pois chiches au naturel rincés et égouttés
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à café de graines de coriandre moulues
2 cuil. à soupe de coriandre ciselée
1 piment vert frais épiné et émincé
1 petit œuf battu
2 cuil. à soupe de farine
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel

Pour les crudités

100 g de chou rouge finement émincé
1 carotte râpée (grille moyenne)
1/3 de concombre coupé en fins bâtonnets
1 petit oignon rouge émincé

Pour servir

4 pains pitas complets
4 cuil. à soupe de houmous
le jus de 1/2 citron

Préparation

Mixez les pois chiches avec l'ail, le cumin, les deux types de coriandre et le piment jusqu'à obtention d'une purée grossière. Ajoutez l'œuf et 1 cuil. à soupe de farine. Salez légèrement. Mixez de nouveau pour homogénéiser. Versez dans un saladier et rectifiez l'assaisonnement. Réservez 30 min au réfrigérateur.

Pendant ce temps, mettez toutes les crudités dans une jatte et mélangez-les bien.

Farinez vos mains avec le reste de farine, puis façonnez 8 falafels avec la préparation réfrigérée. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen. Faites-y revenir les falafels 3 min de chaque côté environ : ils doivent être croustillants et bien dorés. Transférez-les sur du papier absorbant.

Au moment de servir, faites légèrement griller les pitas au grille-pain. Ouvrez-les. Mélangez le houmous et le jus de citron. Répartissez ce mélange dans les pitas, ainsi que les crudités et les falafels.

Servez aussitôt.