



## Falafels

- Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 600 gr soit 6 falafels de 100 gr

Temps de préparation : 24 h + 20 minutes

Temps de cuisson : 12 mn à 180°

Ingrédients :

- 250 gr de **pois chiches crus**
- 3 cas d'**ail en poudre**
  - (ou bien 3 **gousses d'ail finement hachées**)
- 1 oignon
  - (ou bien 80 gr d'**oignons hachés**)
  - (ou bien 20 gr d'**oignons lyophilisés** réhydratés dans 60 gr d'**eau bouillante**)
- 1 cas de **graines diverses** (sésame, chia, ...)
- 15 gr de **persil frais**
  - (ou bien 1 cas de **persil lyophilisé**)
- 1 cas de **curry**
  - (ou bien 1 cas de **raz-el-hanout**)
- 1 cac de **sel**
- 20 gr de **coriandre frais**
  - (ou bien 1 cas de **coriandre lyophilisé**)
- ½ cac de **bicarbonate de soude**
- 1 cac de **piment en poudre**



Préparation :

1. Faire **tremper** les **pois chiches** 24 heures dans un gros bocal d'eau froide. Attention le volume va plus que tripler. Ensuite bien **égoutter** les pois chiches puis les **rincer**
2. *Vous pouvez si vous le souhaitez enlever la peau de chaque pois chiches. Pour aller plus vite, mettez-en une poignée dans un bocal à confiture, fermez-le et secouez très fort, puis répétez*
3. **Passer** les **pois chiches** dans un hachoir 200 gr par 200 gr
4. **Mélanger** ensemble **tous les ingrédients** jusqu'à ce que la pâte soit homogène mais granuleuse
5. **Répartir** en 6 tas sur un plateau à four anti-adhésif, ou bien dans 6 moules à tartelette et bien **presser** la pâte
6. Cuire 12 minutes à 180°
7. **Attendre** 10 minutes minimum avant de démouler
8. **Se cuit** ensuite quelques minutes à la friteuse

Les Falafels peuvent se conserver dans une boîte hermétique quelques jours au frigo après l'étape 7, mais peuvent également être congelés. Il est ensuite possible de les mettre dans la friteuse directement, sans les décongeler.