



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

FALAFELS

08 / 08 / 2015



Préparation : 20 mn
Cuisson : 12 mn à 180°C
Ingrédients pour : 600 gr = 12 x 50 gr

- 250 gr de poids chiches crus
- au choix :
 - 2 caS d'ail semoule
 - 2 gousses d'ail finement haché
- au choix
 - 1 oignon émincé
 - 20 gr d'oignon lyophilisé + 60 gr d'eau
- ½ cac de bicarbonate de soude
- 1 caS de graines diverses (sésame, chia, lin, ...)
- au choix :
 - 15 gr de persil frais
 - 1 caS de persil lyophilisé
- 1 caS de curry ou raz-el-hanout
- 1 cac de sel
- au choix :
 - 20 gr de coriandre frais
 - 1 caS de coriandre lyophilisé
- 1 cac de piment en poudre

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 chiche. 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 pour en faire une pâte granuleuse
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 muffins et bien presser la pâte
6. Cuire 12 minutes à 180°
7. Attendre 10 minutes minimum avant de démouler
8. À cette étape, les Falafels peuvent se conserver dans une boîte hermétique quelques jours au frigo ou bien être congelés
9. Se cuit ensuite quelques minutes à la friteuse (inutile de décongeler si ils le sont)

Doses : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm²= 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes