

Falafels Libanais



Je commence la semaine en vous proposant une nouvelle recette de falafels ! Pour cette recette j'ai réalisé mes falafels moitié à la poêle, moitié au four. Je voulais les faire à la friteuse mais une fois que j'en ai plongé dedans il ne restait plus rien... Si d'ailleurs vous avez des conseils à me donner pour la cuisson des falafels à la friteuse (température,...) je suis preneuse ! ^^ ;)

Pour une vingtaine de falafels

Ingrédients:

500g de pois chiches cuits en boîte et bien égouttés

1 oignon

1c. à café d'ail haché

1 petite c. à café de levure chimique

Les feuilles d'un petit bouquet de coriandre ciselées

Les feuilles d'un petit bouquet de persil ciselées

1c. à café de coriandre en poudre

1c. à café de cumin

1/2c. à café de piment doux

Farine

Huile d'olive

Sel, poivre

Préparation:

Préchauffez le four à 180°C (th.6-7).

Hachez l'oignon et faites-le bien dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Versez les pois chiches bien égouttés dans un robot avec l'ail, la levure chimique, le persil, la coriandre en poudre ainsi que les feuilles de coriandre, le piment, l'oignon doré et le cumin. Faites tourner le moteur, en l'interrompant de temps en temps pour racler les parois et vérifier la texture. Quand le mélange forme une pâte grumeleuse, arrêtez le moteur et versez la préparation dans un saladier. Salez et poivrez généreusement.

Façonnez des boulettes de la taille d'une noix à peu près et roulez-les légèrement dans la farine.

Faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive dedans et faites-y dorer les boulettes de pois chiche.

Déposez les falafels sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15min.

Servez chaud.