

## Falafels au four



Je vous avais promis des recettes vegans et bien en voici ! Bon cette recette n'est pas que vegan mais aussi végétarienne (comme toutes mes recettes ^^ ; ). Quand mon frère est venu je lui ai fait des falafels car il adooore ça ! Moi je déteste les pois chiches alors ce n'est pas pour moi ! Souvent les fallafels sont cuits dans l'huile et bien là je vous propose une recette au four, plus légère. C'était pour moi une première et ça a été une réussite, ils étaient très beaux et mon frère les a même rentrés dans son top 3 des meilleures recettes de falafels ! ^^

### **Pour une vingtaine de falafels**

#### **Ingrédients:**

500g de patates douces

2c. à soupe d'huile d'olive

300g de pois chiches cuits en boîte et bien égouttés

1/2c. à café d'ail haché

1/2c. à café de bicarbonate de soude

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

Sel, poivre

#### **Préparation:**

Préchauffez le four à 200°C (th.6-7).

Badigeonnez la (les) patate(s) douce(s) coupée(s) en morceaux et épluchée(s) d'une c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez généreusement et étalez les morceaux sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez pour environ 35min, jusqu'à ce que les morceaux de patate douce soient fondants et caramélisés. Laissez refroidir.

Versez les pois chiches bien égouttés dans un robot avec l'ail, le bicarbonate de soude, le persil, la coriandre en poudre ainsi que les feuilles de coriandre 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.

Ecrasez grossièrement les morceaux de patate douce rôtie avec une fourchette et ajoutez-les aux pois chiches. Mélangez le tout et placez 30min au réfrigérateur.

Déposez des boules de pâte sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Arrosez avec le reste d'huile d'olive et enfournez pour 15 à 20min toujours à 200°C, jusqu'à ce que les falafels soient dorés.

Servez chaud.