



Falafels aux herbes



Ingrédients pour 16 falafels :

- 350 g de pois chiches secs à tremper au moins 12 heures
- 1 oignon jaune de taille moyenne
- 1 petite botte de persil
- 5 brins de menthe (ou ciboulette, aneth ou basilic)
- 1 petite botte de coriandre
- 1/2 cuillère à café de cardamome verte
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de sel
- 2 tours de moulin de poivre
- 1 sachet de levure chimique
- 1,5 cuillère à soupe de farine de blé

Instructions

- La veille faire tremper les pois chiche puis égoutter les soigneusement et séchez-les bien dans un torchon propre. Cette étape est importante pour éviter une pâte trop humide.
- Pelez et coupez grossièrement l'oignon. Faites de même avec les herbes fraîches.
- Dans le bol d'un robot, mettez les pois chiches, l'oignon, les herbes, l'ail, les épices, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à obtenir une texture granuleuse, entre purée épaisse et semoule. Ne cherchez pas une texture lisse.
- Versez la préparation dans un saladier. Ajoutez la levure chimique et la farine, puis mélangez. Si besoin, ajoutez une à deux cuillères à soupe d'eau pour obtenir une pâte qui se tient. Elle doit être souple, mais pas collante.
- Couvrez et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. Ce temps de repos permet à la pâte de se raffermir : elle sera plus facile à façonner et les falafels se tiendront mieux à la cuisson.
- À l'aide d'une cuillère à glace ou de vos mains, formez des boulettes de la taille d'une grosse noix. Tassez-les légèrement, sans trop les compacter, puis déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Si la pâte fissure un peu, humidifiez très légèrement vos mains : cela aide beaucoup au façonnage.
- Parsemez de graines de sésame et arrosez avec l'huile d'olive.

Cuisson

- Au four préchauffé: 190° pour 20 minutes
- A l'huile : Quelques minutes de chaque côté dans une huile bien chaude