Falafels

Ingrédients (pour 4 personnes, 16 falafels) :

- 225g pois chiches secs trempés la veille
- 2 gousses d'ail
- 1/2 petit oignon
- 1/2cc bicarbonate
- 1/2cs graines de sésame doré
- 1/2 bouquet de persil ou coriandre ou menthe
- 1cc cumin
- 1cc coriandre en poudre
- 1/2cc paprika
- 1 pincée de cayenne
- poivre et sel selon goût
- 4 à 6cs huile d'arachide ou de colza HOLL

Remarque : les falafels s'accompagnent agréablement d'une sauce au yaourt (1 yaourt nature, le jus d'un demi-citron, persil ou coriandre ciselée, une touche de cumin en poudre, sel et poivre selon goût) et d'une belle salade.

Cette recette apporte 25g de glucides pour 4 falafels.

Références : légère adaptation de https://www.mesinspirationsculinaires.com/article-recette-falafel-facile.html

Préparation :

La veille, verser les pois chiches dans un bol et les recouvrir d'eau.

Le lendemain, les rincer et les égoutter, puis les sécher avec du papier absorbant. Il est impératif de bien les sécher, sinon, ils risquent de s'effriter lors de la cuisson. Retirer les pois chiches qui n'auraient pas gonfler ou abimés.

Hacher grossièrement les oignons et presser l'ail.

Dans un bol à mixer, verser tous les ingrédients, sauf le persil et mixer le tout quelques secondes, râcler les bords du bol à l'aide d'une spatule et recommencer à mixer jusqu'à obtention d'un appareil de texture ni trop fine, ni trop épaisse.

Laver et sécher le persil avec du papier ménage. Le hacher finement et le mélanger à l'appareil.

Il ne faut pas hésiter à retirer les morceaux trop gros.

Couvrir le bol de film plastique et mettre au frais durant 1h.

Dans une poêle, verser l'huile et chauffer à feu moyen.

Former des boules de falafel en ayant préalablement mouillé les mains, afin que la pâte ne colle pas. Les aplatir légèrement afin de faire des sortes de disques.

Déposer les falafels dans la poêle chaude et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les falafels soient dorés, puis les retourner et faire de même de l'autre côté. Les verser ensuite sur une assiette recouverte de papier ménage afin de pomper l'huile en excès.

Textes et photo:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève