

# LA RECETTE ! de Félicité

## LES FALAFELS

### INGRÉDIENTS

- Pois chiches secs : 500 g
- Levure chimique : 1 sachet
- Ail : 4 à 6 gousses
- Coriandre fraîche (optionnel)
- Cumin en poudre :  
1 à 1,5 cuillère à soupe
- Huile de tournesol
- Poivre
- Piment Poudre
- Sel : 1 cuillère à soupe



© Association L214-Rush

# LA RECETTE !

## LES FALAFELS

### PRÉPARATION

- 1. La veille au soir :** faire tremper les pois chiches une nuit entière dans de l'eau.
- 2. Le lendemain :** les égoutter et les rincer. Les passer avec les gousses d'ail au mixer deux fois de suite.
- 3.** Ajouter le sachet de levure, le cumin, le sel, le piment et le poivre (à ajuster selon votre goût), un verre d'eau (20 cl) puis la coriandre fraîche émincée.
- 4.** Bien mélanger à l'aide d'une fourchette/cuillère.
- 5.** Faire chauffer l'huile de tournesol bouillante dans un poêle à rebords hauts. Former les falafels à l'aide d'une cuillère à glace, tasser un peu avec une cuillère pour qu'il soit compact (et ne délite pas dans l'huile). Déposer le falafel ainsi formé dans l'huile. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.
- 6.** Servir les falafels avec du pain pita et une sauce à la menthe (yaourt grec, menthe hachée et jus de citron). Ajouter laitue, concombres et tomates.

#### CONSEIL

Saisir les falafels dans l'huile pour qu'ils soient bien croustillants. Juste milieu à trouver afin qu'il soit cuit à l'intérieur !