

Falafel

Service : 6 personnes

Source : https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2023/07/18/le-falafel-reste-a-la-mode-il-est-vegan-et-sans-gluten_6182395_3451060.html

Ingrédients

- 500 g de pois chiches secs
- 15 g de persil frais
- 15 g de coriandre fraîche
- 5 g de sel
- 10 g de coriandre moulue
- 2 g de cumin moulu
- 2,5 g de bicarbonate de soude
- 10 g d'ail frais

Préparation

1. Laver le persil et la coriandre. Egoutter les pois chiches après les avoir fait tremper pendant au moins 12 heures, puis les rincer.
2. Hacher l'ensemble ainsi que l'ail avec un hachoir manuel. Ajouter coriandre moulue, cumin moulu et bicarbonate de soude. Bien mélanger le tout.
3. Laisser reposer la pâte 15 minutes, en couvrant le récipient. La pâte est prête.
4. Faire chauffer de l'huile de tournesol à 170 degrés. Façonner des boules de la taille d'un gros abricot avec une cuillère à soupe ou avec un moule spécial falafel.
5. Mettre les boules dans l'huile chaude. Laisser cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que les falafels flottent.
6. Sortir les falafels et les égoutter. Servir minute.

Révision #3

Créé 22 juillet 2023 23:02:32 par tjiho

Mis à jour 15 novembre 2023 19:53:41 par black sponge