

FALAFEL

Portions : 4 à 6 selon l'appétit

Ingrédients

- 1 tasse de pois chiches secs non cuits (doubleront de volume lors du trempage) **OU** *une conserve (540ml) de pois chiches sans sel ajouté*
- 1 oignon jaune émincé
- 1 tasse environ de persil plat haché
- 1 à 2 gousse(s) d'ail hachée(s)
- 1/3 de tasse d'amandes ou autres noix au choix coupées grossièrement à la main
- 1 c à thé de poudre de cumin
- Le jus de un citron
- Si désiré : piment de cayenne petite pincée ou sauce épicée au choix
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou miel ou sucre de votre choix
- 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de canola ou d'avocat

Préparation

1. Faire tremper les pois chiches secs dans l'eau de 12 à 24 heures, bien rincer (ils auront doublé de volume ce qui vous fournira les 2 tasses nécessaires à la préparation) **OU** *si vous utilisez les pois chiches en conserve, bien les rincer et les égoutter simplement.*
2. Faire chauffer le four à 375°F.
3. Égoutter les pois chiches (secs trempés ou conserve) et les mettre dans le robot culinaire. Broyer-les jusqu'à obtention d'une texture semblable à du couscous, ne pas trop broyer.
4. Retirer les pois chiches et placez le reste des ingrédients dans le robot culinaire sauf la farine et l'huile. Broyer-les.
5. Combiner les 2 parties ensemble, ajouter la farine et bien mélanger.
6. Faire chauffer une poêle et ajoutez l'huile.
7. Façonner de petites galettes (grosseur d'une boulette de hamburger) et faites-les dorer de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
8. Si vous avez utilisé des pois chiches en conserve, terminez la cuisson au four à 450° pendant 10-15min pour qu'ils soient bien croustillants.

Bon à savoir :

- Pour en faire un repas complet accompagnez-les de légumes et de pain ou craquelins riches en fibres. Vous pouvez aussi les servir dans un tortilla de maïs pour en faire une version «sandwich», accompagné d'une salade par exemple.