

Recette de falafels pour une cinquantaine de falafels, d'après « **la cuisine de Bernard** » : <http://www.lacuisinedebernard.com/2012/10/les-falafels.html>

- 500g de pois chiches secs
- 6 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de coriandre (en tout pour les 2: 60g)
- 1/2 oignon
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillerée à soupe de sésame doré
- 2 cuillerées à café de coriandre en poudre
- 2 cuillerées à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillerée à café de piment en poudre
- sel, poivre

Mettre à tremper les pois chiches la veille dans de l'eau froide (éventuellement avec un peu de bicarbonate de soude).

Surtout ne pas cuire les pois chiche et donc pas de pois chiche en boîtes (déjà cuits...)

Vingt-quatre heures plus tard: bien égoutter les pois chiches puis les essuyer parfaitement dans un linge propre ou du papier absorbant. (Les pois chiches doivent être secs.)

Passer les pois chiches au mixeur (Mixer par petits coups pour obtenir une pâte qui colle un peu)

En laissant une minute au mixeur, on obtient une belle texture avec des petits morceaux minuscules.

Il faut mixer suffisamment pour éviter le délitement de la pâte dans l'huile chaude (mais pas trop). Si on tasse cette pâte, elle s'agglomère.

Mettre la pâte dans un bol puis ajouter les épices: coriandre en poudre, cumin, piment, sel, bicarbonate de soude.

Hacher finement un demi bouquet de coriandre fraîche et un demi de persil plat, les gousses d'ail et le demi oignon et ajouter le tout à la pâte

Si on lave les herbes, il faudra veiller à bien les sécher pour enlever toute l'eau

Bien mélanger et ajouter les graines de sésame grillées.

On obtient donc une pâte où l'on voit les herbes.

Une autre solution qui donnera une pâte verte consiste à tout mettre ensemble dans le mixeur.

Bien épicer le tout.

Sans oublier les graines de sésame

On forme des boulettes à la main que l'on met une par une dans l'huile chaude.

Pois chiche (*cicer arietinum*), famille des fabacées





Coriandre (*coriandrum sativum*)
Famille des apiacées (ex ombellifères)



Sesame (*Sesamum indicum*) famille des pédaliacées



Cumin (*Cuminum cyminum*), famille des apiacées



Piment : genre capsicum, famille des solanacées
Capsicum annuum principale espèce cultivée

