

Falafels de Cyril Lignac

35/ min

INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- 350g de pois chiches secs trempés dans l'eau la veille et mis au frais
- 150g de fèves sèches trempées dans l'eau la veille et mises au frais
- 1 oignon épluché et coupé en morceaux
- 3 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 1 cuil. à soupe de cumin en poudre
- 1 cuil. à café de cardamome en poudre
- 1 botte de persil lavée et effeuillée
- ½ botte de coriandre lavée et effeuillée
- 1 cuil. à soupe de bicarbonate de soude
- 1 petit bol de semoule de couscous fine
- Huile d'olive
- Huile de friture
- Sel fin
- SAUCE THINA VERTE :
- 100g de pâte de tahini
- 50g de jus de citron jaune
- 1 gousse d'ail épluchée et dégermée
- ¼ de botte de coriandre lavée et effeuillée
- 100g d'eau
- 90g d'huile d'olive
- LES USTENSILES :
- 1 mixeur + 1 maryse + 1 cuillère à mouler les falafels
- 1 petit mixeur + 1 petit bol + 1 maryse
- 1 bain à friture + 1 araignée + 1 assiette avec un papier

PRÉPARATION :

- Préparation 12 min
- Cuisson 20 min
- 1.
Dans le bol du robot, déposez les pois chiches secs et les fèves qui ont été trempés et égouttés la veille. Ajoutez l'oignon, l'ail, les épices, les herbes et le bicarbonate de soude. Mixez pour former une pâte, il ne faut pas qu'elle soit lisse. Vérifiez l'assaisonnement.
- 2.
Dans le bol du petit mixeur, versez la tahine avec le jus de citron, l'ail, les feuilles de coriandre, l'eau et l'huile d'olive. Commencez à mixer. Formez une sauce verte et versez-la dans un bol.
- 3.
Formez les falafels à la main ou à l'aide d'un poussoir : trempez le poussoir dans un peu de semoule, puis l'huile d'olive et ensuite, formez les falafels. Plongez-les dans un bain de friture à 170°C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur un papier absorbant.
- 4.
Servez les falafels avec la sauce thina verte.