

Falafels

écrit par Pariseyn | 28 mai 2017



Cette spécialité culinaire est très répandue dans tout le Moyen Orient. Elle est constituée de boulettes de pois chiches, de fèves ou d'un mélange des deux, associées à des épices, puis frites dans de l'huile. Elles se dégustent avec des crudités et une sauce au yaourt ou au tahini, le tout dans une assiette ou dans un sandwich.

Ingrédients, pour environ 25 à 30 falafels :

500 g de pois chiches secs (donc crus)

$\frac{1}{2}$ oignon finement haché

6 gousses d'ail écrasées

$\frac{1}{2}$ bouquet de persil frais haché

$\frac{1}{2}$ bouquet de coriandre fraîche hachée

2 cuillères à café de cumin moulu

2 cuillères à café de coriandre moulu

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de piment en poudre

1 cuillère à café de bicarbonate de sodium ou de levure chimique

Sel, poivre

De l'huile végétale pour la friture

Note : il faut que persil + coriandre = 60 g, ce qui correspond aux feuilles de deux bouquets, un de chaque.

Notes préalables :

Ne jamais utiliser de pois chiches en boîte, car ils sont déjà cuits.

J'utilise la recette de [Bernard](#) qui préconise d'ajouter 1 cuillère à soupe de graines de sésame doré torréfiées à la poêle (c'est alors la « vraie » version de la rue des rosiers). Je ne l'ai pas fait car j'avais l'intention de servir ces falafels avec de la sauce tahini, déjà à base de sésame.

A la place des pois chiches, on peut mettre des fèves, ou un mixte des deux.

Si on lave les herbes, il faut les sécher soigneusement, toujours pour la même raison (délitement dans l'huile).

On retrouve exactement cette recette sur le net sous le nom de falafels libanais.

Faire tremper les pois chiches dans de l'eau pendant 24 h.

Les égoutter et les sécher soigneusement : c'est important pour qu'ils ne se délitent pas dans l'huile.



Mixer au robot à lame acier les pois chiches (donc crus, réhydratés et séchés) avec tous les autres ingrédients jusqu'à que le tout soit finement haché. Il ne faut pas faire de la purée : il faut une consistance de fine semoule et si on tasse la pâte, elle doit s'agglomérer (c'est l'effet recherché). Procéder progressivement jusqu'à obtenir la texture voulue, en arrêtant le robot de temps en temps pour rassembler la pâte à la spatule.



Vu les quantités impliquées, il faut procéder en deux fois (pas comme sur la photo) pour permettre à la machine de hacher correctement l'ensemble de la pâte. Saler, poivrer puis mixer 10 sec, jusqu'à ce que le mélange forme une pâte grossière.



Prélever une cuillère à soupe de pâte et façonner des boulettes aplaties à la main. Éliminer éventuellement l'excédent de liquide en pressant.

Faire chauffer l'huile à 180°C.

Basculer délicatement chaque falafel sur une écumoire et les plonger dans l'huile une à une. Frire 2 minutes et débarrasser dans un plat revêtu de papier absorbant. Ne pas trop cuire pour ne pas dessécher le produit : le falafel doit rester moelleux.



A déguster avec des crudités (concombre, tomate, taboulé libanais) et des sauces tarator ou tzatziki, ou de l'houmous, pour un repas végétarien plein de saveurs.

Ces falafels se congèlent très bien. Pour les consommer, il suffit de les mettre au four à 160 °C pendant une dizaine de minutes ou d'utiliser la fonction « réchauffer » du four vapeur.