

Falafels

Ingredients:

500 g de pois chiches secs (pour falafels)

500 g fèves sèches (pour ta'amiyas)

1 oignon

2 oignons frais (pour ta'amiyas)

$\frac{1}{2}$ botte d'aneth fraîche (pour ta'amiyas)

1 botte de persil plat, 1 botte de coriandre

6 gousses d'ail

1 càc de bicarbonate de soude

2 càc de sel

2 càs de cumin, 1 càc de coriandre, 1 càs de farine

$\frac{1}{4}$ cuillère à café de piment de Cayenne (optionnel)

3 cuillères à soupe de graines de sésame (pour ta'amiyas)

Huile neutre (pour la friture)



Préparation:

Faire tremper les pois chiches secs au moins 8 heures dans un grand bol d'eau. Le lendemain, les mixer jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse.

Transférer dans un grand bol. Mixer ensemble l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre fraîche, ainsi que l'aneth et l'oignon frais pour les ta'amiyas.

Mixer jusqu'à ce que le mélange ressemble à une pâte.

Ajouter ce mélange aux pois chiches et mixer à l'aide d'une spatule.

Ajouter cumin, coriandre, Cayenne, sel, poivre et farine et bien mélanger. Si la pâte n'est pas assez ferme, ajouter de la farine, une cuillère à café à la fois.

Ajouter le bicarbonate de sodium juste avant de les frire. Bien mélanger le tout.

Faire chauffer l'huile végétale jusqu'à environ 180 degrés.

Former des boulettes de la taille d'une balle de ping pong.

Pour les ta'amiyas, presser les boulettes dans les graines de sésame.

Placer délicatement les boulettes dans l'huile chaude.

Frire jusqu'à brunissement 4 à 5 min. Retourner et cuire encore 1 à 2 min.

Sortir de l'huile à l'aide d'une passoire et disposer sur du papier absorbant.

Les falafels doivent être croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.