

Falafels avec sauce au séré maigre et citron



Qui n'aime pas les falafels - ces boulettes croustillantes dans un pain galette? Aujourd'hui, nous faisons concurrence à votre snack-bar du coin et préparons à la maison ces boulettes de pois chiches frites.

Le seul inconvénient de ces falafels est de ne pas les manger tous en une fois et de ne pas oublier de faire tremper les pois chiches la veille. Une procédure indispensable pour cette recette. Sinon, la préparation est bien plus simple qu'on ne le pense.

Outre le classique pain galette, nous avons goûté bien d'autres garnitures et proposons les meilleures dans la recette. Selon nous, le tahini et le chutney sont indispensables avec les falafels. Et bien sûr aussi notre sauce au séré maigre et citron maison. Celui qui préfère un repas avec moins de glucides, laisse la pita de côté et enveloppe les boulettes dorées dans des feuilles de salade.

- 300 g de pois chiches, trempés pendant la nuit (24 h), égouttés
 - 2 gros oignons rouges, grossièrement hachés
 - 6 gousses d'ail, grossièrement hachées
 - 2 poignées de persil, grossièrement haché
 - 1½ cs de coriandre en poudre
 - 1½ cs de cumin en poudre
 - 1 cc de paprika
 - 1 cc de poudre à lever
 - 10 cs rases de farine, plus un peu de farine pour la préparation
 - 1 à 2 cc de sel
 - Un peu de poivre
 - 3 à 4 dl d'huile à frire (par ex. huile de tournesol), suivant la dimension de la poêle
-
- 250 g de séré maigre (ou séré maigre végétal)
 - Jus d'un demi-citron
 - 2 à 3 cs de sucre
 - 2 poignées de persil, finement haché

- 1 à 2 poignées de feuilles de menthe, finement hachées

- 4 pains galettes ou pitas
- 2 à 3 oignons rouges, coupés en fines rondelles
- Chou rouge, râpé en fines lamelles
- Salade à feuilles
- Chutney
- Tahini (crème de sésame)

1. Réduisez les pois chiches, les oignons, l'ail et le persil en purée.
2. Ajoutez les épices, la farine, la poudre à lever, le sel et le poivre, mélangez bien.
3. Mélangez le séré maigre avec le jus de citron, le sucre, le persil et la menthe. Réservez la sauce.
4. Hachez les oignons, lavez le chou et la salade, puis coupez-les en petits morceaux.
5. Enfarinez vos mains et le plan de travail, puis formez des boulettes avec la masse des falafels et toumez-les dans la farine. Astuce: comme la masse est très collante, lavez vos mains de temps à autre.
6. Réchauffez l'huile, puis ajoutez les falafels. Dorez-les sur tous les côtés selon vos goûts.
7. Pendant ce temps, réchauffez le pain galette au four (ou suivant les indications).
8. Posez les falafels frits sur une assiette recouverte de papier de ménage pour absorber la graisse superflue.
9. Dressez le tout sur les assiettes et voilà.

Temps de préparation: environ 1 heure 30 minutes

- N'utilisez en aucun cas des pois chiches en conserve, mais faites tremper toute une nuit des pois chiches secs. Sinon, les boulettes se désagrégeront lors de la friture.
- On peut utiliser du séré végétal au lieu du séré maigre. Le plat sera alors entièrement végétal.

Vin conseillé



Aresan Vino de la Tierra de Castilla IGP

Robe rubis vif. Nez délicat de cerise noire et de pruneau, avec des notes toastées et de poivre noir. Bouche pleine, peu tannique. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop >](#)