

Bol de falafels végane



Last but not least, un bol coloré de falafels avec des patates douces et une salade de couscous clôture en beauté le mois de janvier végane 2023!

Ceux qui veulent faire leurs falafels eux-mêmes ne doivent pas oublier de faire tremper les pois chiches la veille. Ainsi, ils gonflent, ramollissent et cuisent plus rapidement. La cuisson des pois chiches est très importante, car les légumineuses crues contiennent de la phasine toxique qui ne se décompose qu'à la cuisson ou à la friture. Par conséquent, il faut absolument jeter l'eau de trempage et bien rincer les pois chiches avant de les préparer.

Les quantités indiquées permettent de préparer plus de falafels que nécessaires pour les bols. En effet, une petite quantité est généralement difficile à réduire en purée dans un mixeur. La pâte à falafels prête se conserve bien quelques jours au réfrigérateur et peut être frite ultérieurement.

Astuce: grâce à la farine de pois chiche, les falafels ne contiennent pas de gluten. Pour préparer un bol sans gluten, il suffit de remplacer le couscous par du quinoa.

Une [vidéo](#) est disponible pour la friture des falafels.

Falafels

- 200 g de pois chiches secs, mis à tremper dans l'eau pendant une nuit, rincés et bien égouttés
- 20 g de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- 20 g de persil frais, haché grossièrement
- 1 oignon, haché grossièrement
- 3 gousses d'ail, hachées grossièrement
- 1½ cc de sel
- 1 cc de cumin en poudre
- ½ cc de coriandre en poudre
- ¼ cc de poivre noir
- 2 cs de farine de pois chiche
- 1 cc de poudre à lever
- Huile à frire

Salade de couscous

- 250 ml d'eau

- 1 cc de sel
- 250 g de couscous
- ¼ cc de coriandre en poudre
- 1 citron, zestes plus 2 cs de jus de citron
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 grosses poignées de persil, finement haché
- 2 brins de menthe, feuilles finement hachées
- 1 oignon blanc, finement haché
- 50 g de pistaches salées, hachées grossièrement
- 40 g d'abricots secs, en petits morceaux
- Sel et poivre

Autres ingrédients

- 350 g de patates douces, en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur
- 1 cs d'huile d'olive
- ¼ à ½ cc de sel
- 1 cc de cumin en poudre
- Un peu de rampon
- Un peu de chou rouge, en fines lamelles
- Un peu d'ajvar (doux ou fort)
- Quelques graines de sésame pour décorer, facultatif

Falafels

1. Dans un mixeur, réduisez tous les ingrédients, sauf la farine de pois chiche, la poudre à lever et l'huile, en une fine masse grumeleuse. Incorporez la farine de pois chiche et la poudre à lever et laissez refroidir la masse à falafels pendant 30 minutes au réfrigérateur.

Salade de couscous

1. Portez l'eau salée à ébullition, retirez-la du feu et versez-y le couscous. Laissez tirer pendant 5 minutes avec le couvercle. Aérez le couscous avec une fourchette.
2. Ajoutez la coriandre en poudre, les zestes de citron, le jus de citron et l'huile d'olive et mélangez bien. Ensuite, ajoutez les ingrédients restants. Assaisonnez avec du poivre et – si nécessaire – un peu de sel.

Préparation des bols

1. Préchauffez le four à 180 degrés, chaleur tournante, chemisez une plaque avec du papier sulfurisé.
2. Mélangez les bâtonnets de patate douce avec l'huile d'olive, le sel et le cumin en poudre et faites-les cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
3. Préparez les falafels pendant les 10 dernières minutes. Pour cela, chauffez l'huile à frire dans une casserole à 150 à 175 degrés. Astuce: si vous n'avez pas de thermomètre de cuisine, vérifiez la température avec une spatule en bois. Plongez la spatule dans l'huile et si des bulles se forment autour du bois, la température est atteinte.
4. Faites frire les falafels jusqu'à ce qu'ils soient brun foncé. Égouttez-les sur du papier absorbant.
5. Répartissez la salade de couscous, le rampon, le chou rouge et les patates douces dans les bols. Ajoutez 3 à 4 falafels et un peu d'ajvar et garnissez de graines de sésame si souhaité.

Temps de préparation : env. 1 heure (refroidissement exclu)

Boschendal 1685 Pinotage

Robe pourpre. Nez de cerises mûres, de cassis et de prunes, avec des notes de chocolat noir, de fumée et de cuir.

Voir dans le weinshop [_____](#)

