

Recette présentée par:
Adrian, Octave, Maxence,
Eloïs
6G6

Petite histoire du plat:

Les origines des falafels ne sont pas très claires. On sait cependant que c'est un mets très ancien. Il remonterait à l'époque des habitants chrétiens d'Égypte qui mangeaient les falafels pendant le Carême. C'est maintenant un plat du Moyen Orient.

Les falafels



INGRÉDIENTS

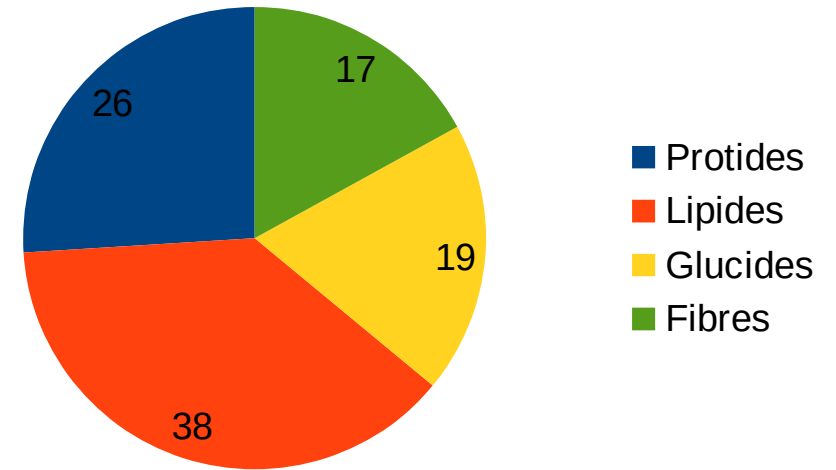
Pour 4 personnes:

1 cuillère à café de coriandre en poudre
1 cuillère à café de cumin en poudre
3 cuillères à soupe de farine
1 bouquet de persil
1 oignon moyen
200 g de pois chiches
500g de fèves sèches
2 gousses d'ail.
1 cuillère à café de paprika.
3 cuillères à soupe de basilic frais haché.
Huile de friture
Sel

RECETTE

- 1-Vider l'intégralité du liquide de la boîte de conserve de pois chiches.
- 2-Prédécouper grossièrement les oignons, l'échalote et les gousses d'ail.
- 3-Mettre les pois chiches, les oignons, l'échalote, l'ail, le persil (soyez généreux!) et la coriandre dans un mixeur et mixer le tout.
- 4-Mettre le tout dans un grand saladier, y ajouter le cumin moulu, le piment en poudre, le sel, le poivre et l'ail semoule et mélanger le tout.
- 5-Ajouter 2 œufs à la préparation et mélanger.
- 6-Y ajouter par la suite 3 grosses cuillères à soupe de farine (ou légèrement plus en fonction de la texture) et mélanger bien.
- 7-Réserver la préparation environ 1h30 (ou plus) au réfrigérateur.
- 8-Faire chauffer la friteuse. Lorsque l'huile est bien chaude, rouler à la main des petites boulettes, puis les rouler avec soin dans la farine.
- 9-Veiller à ce que les boulettes ne se fendent pas et soient bien régulières et homogènes.
- 10- Mettre délicatement les boulettes dans l'huile chaude de la friteuse.
- 11-Laisser frire jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées (5 grosses minutes).

Apports en nutriments: en %



Énergie apportée:



Peu



Bien



Beaucoup



Trop