

VÉGÉ : Pitas aux falafels !

RECETTES - REPAS - SANDWICHS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 conserve de pois chiches ou 500 g de pois chiches secs trempés la veille
- ½ tasse d'oignons hachés
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à table de persil
- 2 c. à table de menthe (ou coriandre fraîche selon vos goûts)
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- ½ cuillère à thé de paprika
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel et poivre
- 4 Pitas
- Garniture aux choix : salade, yogourt grec nature, sauce à l'ail, houmous, oignon rouge, navets marinés etc

Préparation

1. Égoutter et bien rincer les pois chiches.
2. Sécher avec minutie les pois chiches à l'aide d'un linge à vaisselle propre. Il ne faut vraiment plus qu'ils soient humides afin de faire de belles pâtées.
3. Dans un robot culinaire, mettre tous les ingrédients. Mélanger par petites pulsations. Prendre le

temps de racler une fois les bords. Remixer une dernière fois. La texture ne doit pas ressembler à du houmous, mais ne doit pas être trop grossière non plus.

4. Verser le tout dans un bol. On peut faire refroidir la préparation, mais personnellement je n'ai eu aucune difficulté à faire des boules.
5. Former de petites boules de la grosseur de balles de golf.
6. Chauffer l'huile à 350 F. Plonger les boules et attendre qu'elles soient dorées de tous les côtés.