Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Degré de difficulté : moyen

Portion : 4

Falafel Bowl

Ingrédients :

Falafel :

- 500 grammes de pois chiches secs, trempés la veille dans l'eau et égouttés
- ½ tasse d'oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 2 c. table de persil frais
- 2 c. table de menthe fraiche
- 1 c. thé de cumin moulu
- 1 c. thé de coriandre moulue
- ½ c. thé de paprika
- 1 c. thé de bicarbonate de soude
- 1 c. table de farine
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel et poivre au goût
- Huile végétale pour la friture

Pour la salade :

- 1 grosse patate douce, coupée en dés
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 6 tasses de salade
- 1 concombre anglais, coupé en tranches

- Un peu d'oignon rouge, émincé
- 20 tomates raisins de couleurs variées, coupées en deux
- 1 citron, coupé en quartier
- Navet mariné au goût
- Sauce à l'ail du commerce

Marche à suivre :

1. Bien assécher les pois chiches à l'aide d'un linge propre.
2. Mettre tous les ingrédients des falafels dans un robot culinaire.
3. Pulser jusqu'à consistance homogène sans se rendre à la texture d'un houmous. Arrêtez avant.
4. Former des boules de la grosseur d'une balle de golf.
5. Réfrigérer pendant 1 heure.
6. Préchauffer le four à 400 F.
7. Mettre les patates douces sur une plaque recouverte de papier parchemin.
8. Arroser d'huile. Saler et poivrer.
9. Enfourner pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les cubes de patates douces soient bien dorés. Retourner à la mi-cuisson.
10. Faire chauffer de l'huile dans un chaudron. Mettre assez d'huile pour couvrir les falafels.
11. Lorsque l'huile est chaude, déposer 3-4 boules dans l'huile et les faire frire. Les sortir et les déposer dans une assiette recouverte de papier absorbant. Recommencer jusqu'à ce que toutes les boules soient cuites.
12. Monter vos bols de salade avec la salade, les concombres, les tomates, les navets marinés et l'oignon rouge. Ajouter les falafels et les patates douces chaudes.
13. Arroser de sauce à l'ail et de jus de citron.

Source : https://cinqfourchettes.com/2019/05/**falafel-bowl-vege**.html