

Falafels à la menthe, sauce concombre

par Création et Stylisme
Culinaire



Ingrédients (pour 6) :

- 250 g de pois chiches secs
- 2 gousses d'ail
- 1/2 oignon
- 1 petit bouquet de menthe ou de persil
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Huile d'olive et huile de friture
- Concombre (morceau de 6 cm)
- 1 yaourt bulgare
- Sel, poivre

Préparation :

La veille au soir, placer les pois chiches à tremper dans l'eau froide toute la nuit.

Le jour même, égoutter les pois chiches et les sécher avec un linge. Eliminer au maximum toute trace d'eau, sous peine de voir votre pâte se déliter à la cuisson.

Mixer finement les pois chiches au robot. Lorsqu'ils forment une pâte compacte, ajouter l'oignon et l'ail émincés ainsi que la menthe ciselée (bien la sécher si elle a été lavée). Mixer à nouveau.

Incorporer les épices et les graines de sésame torréfiées à sec, quelques instants, dans une poêle chaude. Saler à convenance. Mélanger une dernière fois.

Confectionner la sauce en éminçant finement le concombre pelé et épépiné. Le mélanger au yaourt avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Confectionner les falafels sous forme de boules, entre les paumes de mains.

Dans une petite casserole (ou une friteuse), faire chauffer l'huile. Y déposer les falafels et les laisser frire quelques secondes. Les recueillir, à l'aide d'un écumoire, et les réserver sur un papier absorbant.

Réchauffer les falafels 10 minutes au four avant de les servir, accompagnés de sauce concombre bien fraîche.

