



# Recette FALAFELS

## Ingrédients :

- pois chiches secs
- ail
- oignon
- sel
- huile pour la friture

## Quantité :

Prévoir un poids équivalents d'ail et d'oignon (ou autre légume de remplacement) équivalent au poids des pois chiches secs

100gr de pois chiches secs pour environ 10 falafels

## Recette :

- Faire tremper les pois chiches 24h
- Égoutter puis sécher les pois chiches (les frotter dans un torchon)
- Mixer les pois chiches : la consistance est bonne quand ça commence à faire une pâte qui se tient.
- Hacher l'ail et l'oignon assez fin
- Mélanger les pois chiches mixés, l'ail, l'oignon et le sel
- Modeler une boulette et la déposer dans l'huile chaude
- Retirer le falafel à l'aide d'une écumoire, égoutter
- Goûter le premier falafel pour vérifier l'assaisonnement
- Frire ainsi toute la pâte

## Si ça ne fonctionne pas :

Pois chiches pas assez mixés ou trop d'humidité (pas assez séchés)

Ne pas utiliser des pois chiches en conserve déjà cuits (gorgés d'eau, impossible à frire)

