



## FALAFELS

J'aime les falafels, j'adooore les falafels! Bien croustillants et dorés, ils sont tout tendres à l'intérieur. Et puis c'est tellement facile à faire, que l'on aurait bien tort de s'en priver...! Oui mais! On voit souvent des personnes qui ne savent pas s'y prendre ou qui obtiennent une pâte qui se délite dans l'huile au lieu de rester en boule. Cela leur arrive car ils ne respectent pas quelques règles essentielles à leur réussite. Venez vite lire la recette et les petits secrets qui font que plus jamais vous ne raterez un falafel. Et si vous ne les connaissez pas encore, c'est l'occasion rêvée pour les essayer!

**On voit encore trop souvent des gens qui se battent contre les falafels, qui luttent pour éviter le délitement de la pâte dans l'huile chaude. On en voit même certains qui ajoutent dans leurs recettes des oeufs, de la farine et même pour d'autres de l'eau!! Alors que c'est justement là tout le problème du falafel: l'eau! Il faut éviter d'en mettre: il faut donc bien tout essayer avant de mixer: les pois chiches (ou fèves) et les herbes. Mais surtout!!!!!! Il ne faut pas mettre de pois chiches en boîte!! Car ils sont cuits... Et là on est sûr de voir la pâte s'étaler dans l'huile... Donc non!! Il faut des pois chiches secs (crus) que l'on laisse tremper 24 heures dans de l'eau froide. En les séchant bien, on est sûr d'obtenir de merveilleux falafels. Ensuite, chacun ses goûts. Donc libre à tout le monde de mettre des pois chiches, des fèves, un mélange des deux, de mettre plus ou moins de telle ou telle épice, de ne mettre que**

Ce site utilise des cookies afin de vous proposer la meilleure expérience utilisateur. En poursuivant, vous acceptez l'utilisation des cookies.

**EN SAVOIR PLUS OK**

**J'ai également habité au Caire pendant quelques mois et les falafels (taâmia en Egypte) étaient aussi délicieux. Puis on trouvera des variantes régionales et nationales... En un mot: adaptez la recette au goût qui vous plait! En tout cas, avec mes conseils, il n'y a pas de raison de ne pas les réussir!!**

Recettes pour une cinquantaine de falafels:

- 500g de pois chiches secs ou fèves sèches
- 6 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de coriandre (en tout pour les 2: 60g)
- 1/2 oignon
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillerée à soupe de sésame doré
- 2 cuillerées à café de coriandre en poudre
- 2 cuillerées à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillerée à café de piment en poudre
- sel, poivre

*Mettre à tremper les pois chiches (ou les fèves) la veille dans de l'eau froide. Il suffit de les laisser tremper 24h. N'essayez pas cette recette avec des pois chiches en boîte! Surtout pas!!*

*Vingt-quatre heures plus tard: bien égoutter les pois chiches puis les essuyer parfaitement dans un linge propre ou du papier absorbant. Il faut vraiment que les pois chiches soient secs. Car c'est souvent là que les falafels se délitent à la cuisson, car ils ont trop d'eau. Si on prend bien soin de les sécher, alors les falafels seront parfaits!*

*Mettre les pois chiches (crus donc, et séchés mais réhydratés) dans un mixeur (ou un hachoir à viande).*

*Mixer par petits coups pour obtenir une pâte qui colle un peu. On ne veut pas pour autant une purée lisse!! Mais en laissant une minute au mixeur, on obtient déjà cette belle texture avec ces petits morceaux minuscules. Si on tasse cette pâte, elle s'agglomère: c'est ce que l'on cherche! Il faut mixer suffisamment pour éviter le délitement de la pâte dans l'huile chaude.*

*Hacher finement un demi bouquet de coriandre fraîche et un demi de persil plat, les gousses d'ail et le demi oignon.*

**Conseil de bernard:** *si on lave les herbes, il faudra veiller à bien les sécher pour enlever toute l'eau!!*

*Ajouter le tout à la pâte.*

*Bien mélanger et ajouter (c'est délicieux avec!!) les graines de sésame grillées. On obtient donc une pâte où l'on voit les herbes.*

*Une autre solution qui donnera une pâte verte (au goût, c'est quasiment la même chose!) consiste à tout mettre ensemble dans le mixeur. J'aime cette version car du coup ça va plus vite et cela donne une belle couleur de falafels.*

**Note de bernard:** *si on lave les herbes, il faudra veiller à bien les sécher pour enlever toute l'eau!!*

*Bien épicer le tout.*

*Sans oublier les graines de sésame!*

*Voilà! La belle pâte à falafels est prête! Le roi du falafel, l'as du falafel.... c'est nous maintenant!*

*C'est tout!! Pas de farine, pas de farine de pois chiches, pas d'oeuf, pas d'eau (!!!!), rien d'autre! Le falafel c'est aussi simple que cela si l'on a pris bien soin de prendre des pois chiches secs réhydratés 24h que l'on a ensuite bien séchés!*

*Voici la fameuse cuiller à falafel que j'ai commandée sur Ebay. Elle est arrivée chez moi 8 jours après. Je rassure tout le monde: on peut se l'acheter mais on peut totalement s'en passer!! Cela sert surtout à donner des falafels tous parfaitement identiques. Il suffit de tasser la pâte dans la cavité avec une cuiller pour donner un aspect bombé au falafel.*

*Voici les deux pâtes prêtes à l'emploi.*

**Si l'on se passe de la cuiller à falafel, il suffit alors de former des boulettes avec nos petites mains!**

*Mettre les pois chiches un par un dans l'huile bien chaude.*

*On peut choisir leur couleur, mais je les aime bien brun foncé.*

*Laisser refroidir sur un papier absorbant.*

*Et voici un délicieux falafel tout moelleux au centre!*

*Avec la pâte où l'on a haché soi-même les herbes, cela marche évidemment aussi bien!*

*Et voici les délicieux petits falafels bien croustillants et moelleux à l'intérieur.*

*Alors cette fois c'en est fini des falafels qui se délitent dans l'huile! Pour ma part, j'ai congelé une partie de mes falafels. Il suffit alors de les réchauffer à four chaud pendant une dizaine de minutes pour qu'ils retrouvent leur texture croustillante...!*

*Et vous?? Plutôt pois chiches ou fèves??*