

# FALAFELS À L'AIL DES OURS ET SAUCE TAHIN À L'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 21 falafels

Ingrédient	Quantité
pois chiches secs	210 gr (trempées une nuit au préalable)
Ail des ours	40 gr (feuilles)
Oignon rouge	1/2 (coupé en dés)
tahin (pâte de sésame)	3 c. à s.
farine de pois chiche	30 gr (ou de froment, de riz...)
Jus de citron	2 c. à s.
Cumin	1 c. à s. (en poudre)
Bicarbonate de soude	1 c. à c.
coriandre en poudre	1 c. à c.
sel marin	1 c. à c.
poudre d'oignon	1/2 c. à c.
tahin (pâte de sésame)	100 ml
Jus de citron	30 ml
eau	125-150 ml
Paprika fumé	1 c. à c.
sel marin	1 c. à c.
Ail des ours	1/2 poignée

## Préparation

1. Faire tremper les pois chiches 12-24h à l'avance. Sinon, il est possible de faire la recette avec des pois chiche cuits.

---

---

2. Préchauffer le four (190°C). Préparer une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé ou un silpat.

---

3. Mixer tous les ingrédients dans un robot. Si le mélange semble trop sec pour former des boulettes, ajouter une petite cuillère d'eau. Les "boulettes" falafels se forment encore mieux si on a le temps de laisser ce mélange reposer une nuit au frigo, mais on peut les cuire tout de suite.

---

4. Former des boulettes, (environ 2 cuillères = 30gr chacun) et déposer sur la plaque de cuisson. Aplatir légèrement. Facultatif : badigeonner d'huile.

---

5. Faire cuire au four pendant 15 minutes. Retourner et continuer à cuire 5-7 minutes jusqu'à légèrement dorées.

---

## Sauce tahin à l'ail des ours

1. Mixer tous les ingrédients. Commencer avec 125 ml d'eau. Rajouter du sel ou épices selon vos préférences. Le jus de citron peut réduire l'amertume, voir un peu de sirop, et de l'eau pour allonger, petit à petit.

---

## Dressage

1. Servir avec des pains plats aux plantes sauvages du moment et l'houmous à l'alliaire.

---

---