

FALAFELS À L'ÉPIAIRE DES BOIS ET SAUCE TAHINI

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
pois chiches secs	300 gr (à mettre à tremper la veille)
Épiaire des bois	35 feuilles
farine	20 gr
Bicarbonate de soude	8 gr
Oignons	2 pcs (environ 200gr)
ail	1 gousse
Persil plat	1 bouquet
flocons de piment	1 c. à c.
sel	8 gr
Huile de friture	2.50 L (Huile si besoin uniquement: les falafels peuvent également être cuits au four ou à l'air fryer)
Épiaire des bois	35 feuilles
échalote	1 pc
Huile d'olive	10 c. à s.
tahini	2 c. à s. (pâte de sésame)
sel et poivre	

Préparation

1. La veille, faire tremper les pois chiches dans une grande quantité d'eau (au moins le double).

2. Laver les feuilles d'épiaire et le persil, puis bien les essorer et les sécher. Les hacher grossièrement. Éplucher l'oignon et l'ail et les couper grossièrement. Dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant, hacher les pois chiches égouttés avec tous les autres ingrédients (ail, oignon, feuilles d'épiaire, persil, farine, bicarbonate, flocons de piment) jusqu'à obtenir une texture grumeleuse et

humide. Procéder par étape si la quantité est trop importante. Verser le tout dans un grand bol et bien mélanger. Former des boules de la taille d'une noix et les disposer sur une plaque allant au four sur un tapis de cuisson ou du papier sulfurisé.

Sauce tahini

1. Pour la sauce, hacher finement l'échalote. La faire suer avec l'huile d'olive dans une petite casserole. Ajouter ensuite le bouillon de légumes et laisser réduire. Ajouter ensuite les feuilles d'épiaire préalablement lavées et égouttées. Laisser cuire 5 minutes, ajouter le tahini puis saler et poivrer. Mixer cette sauce.
-
-

Cuisson et service

1. Cuire les falafels juste avant de les manger, à la friteuse (3-4 minutes à 180°C), au four (20 min à 180°C) ou à l'air fryer.
 2. Servir chaud avec un filet de sauce à l'épiaire.
-
-
-
-