

Falafel à ma façon



Ingrédients

pour 6 personnes

- 0,8 kg de pois chiches crus trempés au moins 12 heures
- 2 cuil. à café de graines de coriandre moulues
- 2 cuil. à café de graines de cumin moulues
- Sel et poivre
- ½ botte de cerfeuil
- ½ botte de persil
- ½ botte de coriandre
- 1 cuil. à café d'huile de sésame grillé
- Quelques tiges de menthe
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons jaunes ciselés
- 2 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 2 yaourts à la grecque, menthe ciselée et ail pilé

Préparation

- Mixer fin les pois chiches avec les herbes, les épices, les oignons, l'huile de sésame et l'ail. Saler et poivrer. Laisser reposer 15 minutes.
- Ajouter la farine et le bicarbonate.
- Former des boulettes de la taille d'un oeuf.
- Cuire dans de l'huile au moins 5 minutes à 150°C. Les retirer puis les laisser reposer dix minutes.
- Au moment de servir, les plonger à nouveau deux minutes dans l'huile. Egoutter.
- Servir avec une sauce au yaourt agrémentée de menthe hachée et d'ail.



Recette de **Daniel Zenner**

Auteur des livres tomes 1 et 2 de « *Gastronomie et Plantes Sauvages* », de « *Gastronomie et Plantes des Jardins* », du « *Dictionnaire de la Gastronomie Alsacienne* » et « *Le Foie Gras d'Alsace* »