



Tartines et sandwichs

Burger aux falafels



24h50 **40 min** **10 min** **24h** **475**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des falafels

- 1 Faire tremper la veille les pois chiches dans un saladier rempli d'eau froide.
- 2 Le lendemain, égoutter les pois chiches.
- 3 Laver et équeutez le persil plat et la coriandre.
- 4 Éplucher l'oignon et les gousses d'ail. Les fendre en quatre.
- 5 Mixer tous les ingrédients avec deux cuillères à soupe d'eau de trempage des pois chiches afin d'obtenir une pâte épaisse. Laisser reposer au frais.
- 6 La pâte doit être onctueuse, ni trop liquide, ni trop épaisse.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Laver les tomates et les couper en fines tranches.
- 2 Éplucher et émincer l'oignon rouge.
- 3 Laver la salade. La ciseler en lanières de 1 cm de large.

Étape 3

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les falafels

200 g **Pois chiches**
1 botte(s) **Persil plat**
1 botte(s) **Coriandre**
1 **Oignon(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment(s)**
1 c. à soupe **Cumin (en poudre)**
1 c. à soupe **Graines de sésame**
1 c. à café **Sel**
1 sachet(s) **Levure chimique**

Ingrédients pour la friture

2 litre(s) **Huile pour friture**

Ingrédients pour les burgers

6 **Pain(s) Pita**

Préparation de la sauce tarador

- 1 Presser le citron et mettre le jus dans un bol.
- 2 Éplucher et hacher finement l'ail.
- 3 Ajouter dans le bol le tahin, l'eau, le sel et l'ail. Bien mélanger avec une fourchette.

Étape 4

Cuisson des falafels

- 1 Préchauffer la friteuse à 170°C (Th.5-6).
- 2 Verser une cuillère à soupe de pâte de falafel dans l'huile chaude. Les faire cuire pendant 10 minutes en les retournant de temps en temps.
- 3 Les égoutter sur du papier absorbant. Les presser pour leur donner une forme de galette ronde.

Étape 5

Dressage

- 1 Pendant que les falafels cuisent, ouvrir les pains pita de moitié.
- 2 Il ne faut pas les ouvrir complètement car la garniture et la sauce s'écouleraient.
- 3 Mettre une petite poignée de salade émincée, quelques rondelles de tomate et d'oignon. Glisser deux galettes de falafel dans chaque pita.
- 4 Mettre un peu de sauce à base de tahiné dedans et servir sans attendre.

2 **Tomate(s)**
1 **Salade(s)**
1 **Oignon(s) rouge(s)**

Ingrédients pour la sauce tarador

2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Citron(s)**
1 **Sel**
2 c. à soupe **Tahiné**
50 ml **Eau**