Falafels de pois chiches cuits au four

Des falafels croustillants dehors, verts et moelleux dedans, cuits au four avec très peu d'huile. Le bol hache les herbes et les pois chiches en une seule fois.

4 personnes	20 min préparation	25 min cuisson	45 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 250 g de pois chiches secs trempés une nuit
- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 1 botte de persil
- 0,5 botte de coriandre
- 2 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de bicarbonate
- 3 c. à soupe de huile d'olive

Préparation

1. Égoutter les pois chiches trempés sans les cuire.
2. Mettre l'oignon, l'ail et les herbes dans le bol et hacher.
   5 sec / vitesse 7
3. Ajouter les pois chiches, les épices, le sel et le bicarbonate.
4. Hacher en pâte grossière en raclant les parois.
   25 sec / vitesse 6
5. Former 20 boulettes aplaties et les poser sur une plaque huilée.
6. Badigeonner d'huile et cuire 25 minutes à 200°C en les retournant à mi-cuisson.

Le conseil de Tiha
Ne cuis jamais les pois chiches avant : crus et trempés, ils tiennent la forme. Avec des pois chiches en conserve, les falafels se défont.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur, congélation possible avant cuisson.