

Falafels croustillants au mélange Kefta et Falafel, yaourt citronné et pita

Envie d'un repas convivial ? Préparez des falafels maison croustillants à l'extérieur et tendres à cœur, relevés du mélange Kefta et Falafel pour une note fumée, cuminée et herbacée. La pâte de pois chiches, oignon et persil gagne en profondeur grâce aux épices; la sauce yaourt citronné apporte une fraîcheur crémeuse, et les crudités croquantes complètent l'ensemble. Simple et rapide, ce plat se partage chaud dans des pitas tièdes, parfait pour un dîner en famille ou un déjeuner entre amis.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
30 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches égouttés (400 g)
- 1 petit oignon jaune, grossièrement haché
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat (environ 30 g), tiges épaisses retirées
- Une poignée de coriandre fraîche (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de farine de pois chiche (ou farine tout usage)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 cuillères à café de mélange Kefta et Falafel
- 1/2 cuillère à café de sel (ajuster selon goût)
- Poivre noir du moulin
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour badigeonner)
- 200 g de yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de tahini (optionnel)
- 4 pains pita, tiédis
- Crudités au choix: tomates en dés, concombre en rondelles, jeunes pousses

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Kefta et Falafel



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et préparez un petit bol d'huile pour badigeonner.

Dans le bol d'un robot mixeur, mettez les pois chiches égouttés, l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre (si utilisée). Pulsez par à-coups jusqu'à obtenir une texture grossièrement hachée: la préparation doit rester un peu granuleuse, pas totalement réduite en purée.

Transférez dans un saladier. Ajoutez la farine de pois chiche, la levure chimique, le sel, le poivre et les 2 cuillères à café de mélange Kefta et Falafel. Mélangez à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Si la préparation est trop humide, ajoutez une cuillère à soupe de farine supplémentaire.

Couvrez et placez la pâte au réfrigérateur 15 à 20 minutes: ce repos facilite le façonnage et permet aux épices de s'imprégner.

Formez des boulettes ou des petits galets d'environ 3 à 4 cm de diamètre avec les mains humides. Disposez-les sur la plaque en les espaçant.

Badigeonnez légèrement chaque falafel d'huile d'olive. Enfournez 12-15 minutes, retournez délicatement les falafels et poursuivez la cuisson 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Pour une cuisson plus dorée, terminez 2-3 minutes en position grill en surveillant.

Pendant la cuisson, préparez la sauce: mélangez le yaourt, le jus de citron, le tahini (si utilisé), une pincée de sel et un tour de poivre. Goûtez et rectifiez l'acidité.

Réchauffez les pitas quelques minutes au four ou à la poêle. Posez quelques falafels tièdes dans chaque pita, ajoutez yaourt citronné, crudités et un petit filet d'huile d'olive. Saupoudrez éventuellement une toute petite pincée supplémentaire de mélange Kefta et Falafel au moment du service pour intensifier l'arôme.

Servez immédiatement, accompagné de quartiers de citron et d'une salade croquante.

Le conseil des Épices Curieuses

Ne mixez pas trop les pois chiches: garder une texture granuleuse aide à obtenir des falafels croustillants. Si la pâte colle trop, placez-la 10 minutes au congélateur pour raffermir. Pour une version plus croustillante, faites dorer à la poêle dans 3 mm d'huile neutre. Ajoutez toujours une petite pincée d'épices après cuisson pour réveiller les arômes fumés du mélange.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit