

Recette. Brochettes de falafels

Le temps des barbecues revient avec son lot de merguez et de charbon...

C'est devenu une tradition en famille et entre amis. Végé, comment troquer les chipos sans jouer les rabat-joie? Il existe de nombreuses recettes alternatives: la pomme de terre en robe des champs, les légumes farcis, les saucisses végétales... et les brochettes !

Les falafels, réalisés avec des pois chiches ou des fèves, servent de base pour confectionner de délicieuses brochettes épicées. On alterne une boulette avec un quartier d'échalote ou d'oignon rouge, une rondelle de radis noir, des champignons... et la saison avançant, on pourra ajouter des tomates, courgettes, poivrons...

Une fois les brochettes prêtes, quelques précautions s'imposent pour ne pas les avaler carbonisées. Les spécialistes de la braise vont pouvoir méticuleusement opérer en les laissant quelques minutes sur la grille !

Ingrédients (env. 50 falafels)

- 500g de pois chiches
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 1 petit bouquet de coriandre

- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment
- Sel, poivre
- Huile végétale pour la friture

Préparation

Faire tremper les pois chiches 24h, les rincer et les essuyer dans un linge (il ne doit pas rester d'eau). Ne pas utiliser de pois chiches déjà cuits (boîtes ou bocaux), car les falafels s'effriteraient.

Mixer le pois chiches, il faut obtenir une pâte lisse et compacte. Ajouter les épices, mixer à nouveau et verser dans un grand bol. Mixer l'oignon, l'ail, et les bouquets de coriandre et de persil (plat de préférence). Ajouter et mélanger à la préparation. Saupoudrer de bicarbonate et de sésame, puis mélanger. Couvrir et laisser la pâte reposer 30 minutes.

Former des boulettes dans le creux de la main ou à l'aide d'une cuillère à soupe. Elle doivent être bien « tassées ».

Faire frire les boulettes jusqu'à ce qu'elle soient dorées (env. 3 à 4 minutes), les égoutter.

Utiliser des pics et former les brochettes en

alternant légumes et falafels.

Remarques

Si vous n'utilisez qu'une partie des boulettes pour confectionner les brochettes, vous pouvez les réserver au frais et les réchauffer ultérieurement au four pour qu'elles retrouvent leur croquant.

Les falafels accompagnent idéalement les salades, les poêlées de légumes, sans oublier les wraps, en garniture avec des crudités et un nappage au fromage blanc et au curry.

On peut également réaliser des mini-falafels, des bâtonnets de légumes et des sauces épicées; c'est délicieux à grignoter à l'apéro!