



INGRÉDIENTS

Pour les falafels

400 g de pois chiches
1/3 de tasse de persil frais haché
4 gousses d'ail finement hachées
2 échalotes moyennes finement hachées
2 c. à s. de graines de sésame
1/2 c. à c. de cumin
1/4 de c. à c. de sel et de poivre noir
Une pincée de cardamome et de coriandre
3 à 4 c. à s. de farine
3 à 4 c. à s. d'huile d'avocat
Chapelure Panko

Pour les pains

Pain pita
Salade
1 oignon rouge
Tomates cerises
Feuilles de coriandre et de menthe
Sel et poivre

La William Plantaise



Type **VEGAN DINNER** Préparation **40 min**

pers.

04

Degré de difficulté **MEDIUM**

Allergènes /

FALAFELS À LA PLANTAISE

1. Placez les pois chiches, le persil, l'échalote, l'ail, les graines de sésame, le cumin, le sel, le poivre, la coriandre et la cardamome dans un robot de cuisine ou un mixeur. Mixez/pulsez-le tout et raclez les côtés jusqu'à obtenir un mélange homogène, avec une consistance friable (pas comme une pâte).
2. Ajoutez 1 cuillère à soupe (38 g) de farine à la fois et mixez/pulsez jusqu'à ce que le mélange ne soit plus humide et que vous puissiez former une boule sans qu'il vous colle aux mains.
3. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. J'ai personnellement ajouté du sel et du poivre ainsi qu'un peu de cardamome et de coriandre. Vous devez arriver à un résultat riche en goût : n'y allez donc pas avec le dos de la cuillère.
4. Mettez le tout dans un saladier que vous couvrez et réservez au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures pour que le mélange prenne. Une fois le mélange refroidi, prélevez-en des boules et aplatissez-les délicatement pour former 11 ou 12 petits paquets. Saupoudrez-les de chapelure Panko.
5. Faites chauffer une grande poêle à feu moyen et couvrez-la généreusement d'huile. Faites cuire les falafels pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
6. Servez chaud avec la Plantaise de La William, dans un pain pita ou un naan, avec des garnitures au choix ou sur un lit de verdure.

Tout pour le goût

*Texture lisse et crémeuse
Mayo 100% végétale
Sensation gustative traditionnelle
Artisanat belge de qualité supérieure*

*Partagez vos recettes avec Plantaise sur Instagram avec
#plantaise*

Découvrez ceci et bien d'autres plats délicieux avec Plantaise!

www.plantaise.be