

Falafels libanais



🍲 4 portions · ⌚ prep. 30m · 🍳 cuisson 15m

🌱 sésame

Vrais falafels libanais : pois chiches secs et fèves pelées trempés (jamais cuits), herbes fraîches en quantité (menthe, persil, coriandre), texture grossière, bicarbonate pour la légèreté. Frits à 175 °C, intérieur vert et moelleux. Recette de Maureen Abood.

Moyen-Orient / Levant / Liban

INGRÉDIENTS

☐ pois chiches secs, <i>non cuits</i>	100 g	☐ graines de sésame	1/2 càs
☐ fèves pelées sèches, <i>fèves pâles pelées, pas les brunes non pelées</i>	80 g	☐ bicarbonate de soude	1 càc
☐ sel	1 càc	☐ huile neutre, <i>tournesol, colza</i>	720 ml
☐ feuilles de menthe fraîche	8 g	☐ yaourt	180 g
☐ persil plat, <i>feuilles</i>	25 g	☐ tahini	80 g
☐ coriandre, <i>feuilles</i>	15 g	☐ sel	1 càc
☐ jalapeño, <i>sans graines, haché grossièrement, ou 1/2 tsp de cayenne</i>	1	☐ gousse d ail, <i>émincée</i>	1
☐ gousse d ail, <i>émincée</i>	1	☐ jus de citron	1
☐ oignon jaune, <i>haché grossièrement</i>	75 g		

PRÉPARATION

— Trempage (la veille) —

1. Couvrir les *pois chiches secs* et les *fèves pelées sèches* d'eau froide dans un *saladier*, en dépassant de plusieurs centimètres. Laisser tremper toute la nuit, jusqu'à 24 heures.

— Falafels —

2. Égoutter les pois chiches et les fèves. Les mixer au robot avec le sel jusqu'à obtenir une texture de ****chapelure grossière****.
3. Ajouter les *feuilles de menthe fraîche*, le *persil plat*, la *coriandre*, le *jalapeño*, la *gousse d ail*, l'*oignon jaune* et les *graines de sésame*.
4. Mixer par impulsions jusqu'à ce que le tout soit finement haché mais ****pas réduit en purée**** — la texture doit rester granuleuse comme une fine chapelure humide.
5. Transférer dans un bol, incorporer le *bicarbonate de soude* et réfrigérer au moins 30 minutes (idéalement toute la nuit).
6. Faire chauffer l'*huile neutre* dans une *casserole profonde* à 175 °C. Pour tester : une pincée d'herbes jetée dans l'huile doit flotter et grésiller immédiatement.

7. Former des ovales de 5 cm avec un *moule à falafel* ou une cuillère à glace, en tassant bien la pâte. Déposer sur une *plaque* avec papier sulfurisé.
8. Frire par petites fournées, en retournant avec des pinces dès qu'un côté est doré. Égoutter sur du papier absorbant.

— **Sauce tahini** —

9. Mixer le *yaourt*, le *tahini*, le *sel* et la *gousse d ail*. Ajouter le *jus de citron* et mixer.
10. Servir les falafels chauds avec la sauce tahini.

Les pois chiches et fèves doivent être CRUS (trempés mais jamais bouillis). C'est la clé absolue du falafel moelleux. Les pois chiches en conserve donnent un falafel compact et sec.

*L'intérieur du falafel doit être ****visiblement vert**** grâce aux herbes. Si c'est beige, il n'y a pas assez d'herbes.*

La texture grossière (pas de purée) est essentielle : les irrégularités créent des poches de vapeur qui gardent le falafel moelleux.

traditionnel