

Falafels de pois-chiches et brocolis



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

35 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 10 falafels) :

Pour les falafels :

150 g de pois-chiches en conserve
(ou 70 g de pois-chiches secs)

100 g de brocolis

1 oignon

1 gousse d'ail

2 c.c. ras-el-hanout

1 beau bouquet de persil

2 c.c. de tahini (crème de sésame)

1 c.s. de ghee (= beurre clarifié) ou d'huile cuisson

Sel ou [gomasio](#)

Pour la sauce :

1 yaourt kéfir nature (ou yaourt nature)

Feuilles de menthe

½ citron bio

Sel



Pour réaliser la recette :

1. Rincer les pois chiches en conserve (ou tremper les pois chiches secs 12h au préalable, les rincer et les cuire 1h dans l'eau bouillante)
2. Détailler le brocoli en fleurettes et cuire idéalement vapeur env. 5 min.
3. Eplucher et émincer l'ail et l'oignon
4. Dans un mixeur, disposer tous les ingrédients et mixer
5. Si la pâte obtenue est trop liquide, ajouter quelques flocons d'avoine mixés
6. Façonner avec les mains environ 10 falafels, les disposer sur une plaque pour cuisson et les napper de ghee fondu ou d'huile cuisson
7. Enfourner env. 30 min. à 200° (ou faire fondre du ghee ou chauffer de l'huile cuisson dans une poêle et faire cuire env. 15 minutes)
8. Préparer la sauce :
 - Récupérer le zeste du demi-citron et le presser pour en récupérer le jus
 - Ciseler la menthe
 - Mélanger avec le yoghourt et saler

Coin des astuces

- Si la pâte à falafels est trop humide, il est possible d'y ajouter de la chapelure ou des flocons d'avoine mixés
- Les pois-chiches peuvent être associés à d'autres légumes comme de la courgette dans [ces falafels courgette](#)
- En sauce, il est également possible de tremper les falafels dans :
 - [Caviar de poivron et noix de cajou](#)
 - [Pesto](#)
 - [Houmous à l'avocat](#)