



*Elvea, L'Italie chez vous*

## Tomato falafel



### Ingrédients pour Personnes

300 g de	pois chiches séchés
1	échalot
2 gousses d'	ail
2 cuillères à soupe de	cumin en poudre
1 cuillère à soupe de	coriandre
1	poudre de chili
	poivre
	sel
1 boîte de	ELVEA Pomo e Legumi
1	œuf
200 ml de	d'huile de tournesol
0,75	citron
1 noix de	moutarde
2 cuillères à soupe de	yaourt complet

### Préparation

Faites tremper les pois chiches pendant au moins 2 à 3 heures dans de l'eau froide. Ensuite, égouttez-les.

Pelez l'échalote, les gousses d'ail et coupez-les en gros morceaux.

Versez-les dans un mixeur avec les pois chiches, la poudre de cumin, la poudre de coriandre, la poudre de chili, 2 ct de Pomo e Legumi, une pincée de sel et du poivre.

Mixez jusqu'à obtention d'une pâte légèrement granuleuse : il peut encore y avoir quelques petits morceaux de pois chiche pour la texture.

Formez des boulettes de la grandeur d'une balle de ping-pong.

Faites chauffer l'huile de friture à 180°C. Faites-y frire les falafels pendant 5 minutes, jusqu'à qu'ils soient dorés et croustillants.

Préparez entre-temps la sauce au yaourt. Versez dans un haut récipient un œuf, la moutarde, le jus d'un quart de citron, une pincée de sel, du poivre et 2 ct de Pomo e Legumi.

Ajoutez 200 ml d'huile de tournesol et mixez de bas en haut à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à ce que vous obteniez une belle mayonnaise rouge.

Ajoutez ensuite le yaourt et mélangez soigneusement.





*Elvea, L'Italie chez vous*

Servez les falafels sur un lit de sauce. Bon appétit !

Info recette: Loic Van Impe

