



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: Loïc Van Impe

