



Falafels et trempette au yogourt

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml de pois chiches en conserve, égouttés et rincés (donne 375 g)
- 2 cuillerées à soupe de farine tout usage non blanchie
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 520 g (2 tasses) de yogourt nature
- ½ concombre anglais, pelé et râpé

Assaisonnements

- 2 cuillerées à café chacun de poudre d'ail et de cumin moulu
- 1 cuillerée à soupe d'origan séché
- 1 cuillerée à café d'assaisonnement au chili
- 1 citron (uniquement le zeste)
- 1 cuillerée à soupe de menthe fraîche, hachée (facultatif)
- Poivre au goût

Étapes de la préparation



1 Au robot culinaire, mélange les pois chiches, la farine, 1 c. à café de poudre d'ail, l'origan, le cumin, le chili, le zeste de citron et 60 ml (1/4 de tasse) d'eau froide jusqu'à l'obtention d'une pâte.



2 Avec les mains, façonne des boulettes de la grosseur d'une balle de golf.



3 Dans une poêle, à feu moyen-vif, fais chauffer l'huile et fais dorer les boulettes environ 15 minutes en les tournant régulièrement pour dorer tous les côtés.

4 Pendant ce temps, dans un bol, mélange le yogourt, le concombre, la menthe et le reste de la poudre d'ail. Poivre légèrement.

Sers les falafels avec la sauce au yogourt.

