

falafal dans les poches pitta



Ingrédients

- Pois chiches secs 225g/8oz, tremper une nuit dans de l'eau
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de graines de cumin
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1 / 2 c. à thé de poivre de cayenne
- 1 gousse d'ail écrasée
- Cresson 100g, grossièrement hachées
- Jus d'un demi-citron
- 2 c. à soupe d'huile végétale pour la friture

Pour finir

- Cresson 100g
- 150g de yogourt à la grecque
- 1 petite gousse d'ail, écrasées
- 4 pains pita blé entier

Méthode

1. Préchauffer le four à 220C/Fan 200C/Gas Marc 6.
2. Égoutter les pois chiches et les mettre dans un robot culinaire avec le tahini, le sel, la poudre à pâte, le cumin, la coriandre, le poivre de Cayenne, l'ail, le cresson et le jus de citron 100g.
3. Whizz jusqu'à très finement hachée, mais pas en purée. Si vous avez le temps, mettre le mélange de côté pour une couple d'heures, pour que les saveurs se mêlent peut, mais ce n'est pas impératif.
4. Placez une grande boîte à rôtir dans le four pour réchauffer. En utilisant une main humide, forme le mélange en 16 boules, puis aplatir légèrement en galettes.
5. Ajouter l'huile vers le plat à rôtir, remettre au four pendant 2 minutes, puis ajouter prudemment le falafel, jetant à enrober dans l'huile chaude. Cuire pendant 20 minutes, en retournant une fois jusqu'à croustillant et doré.
6. Alors ils font cuire, hacher grossièrement la moitié du cresson restant et remuer dans le yogourt avec l'ail et l'assaisonnement au goût.
7. Faire griller légèrement les pitas sur chaque côté, couper chaque moitié en et ouvrir chaque moitié pour faire une poche. Remplir les poches pita, falafels, cresson restants et la sauce au yogourt. Servir tout chaud.