

## ***Falafels de pois chiches à ma façon***

- 250 g de pois chiches en boîte (poids égoutté)
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé
- Quelques gouttes de lait (ou bien de la crème ou du beurre)
- Quelques graines de fenouil (ou une autre épice au choix)

Égouttez et rincez les pois chiches, puis écrasez-les à la fourchette. Faites tremper les graines de fenouil dans un peu d'eau pendant quelques minutes pour les ramollir.

Dans un bol, mélangez les pois chiches écrasés, le fromage râpé, les graines de fenouil égouttées et quelques gouttes de lait (ou, alternativement, de la crème ou du beurre fondu) pour lier.

Avec les mains, formez des petites boulettes de pâte.

Faites chauffer une poêle légèrement graissée de beurre et faites dorer les boulettes de tous les côtés.

Servez les falafels chauds ou à température ambiante, selon vos préférences.

Le lait sert à lier la pâte, mais peut être remplacé par de la crème ou une petite quantité de beurre fondu.

Si, comme moi, vous aimez le goût du fenouil, vous le trouverez parfait, mais n'hésitez pas à utiliser une autre épice selon votre goût.

Pour cette recette, j'utilise une poêle, mais il est tout à fait possible de les cuire au four.

### ***Que sont les falafels?***

*Ce sont des boulettes frites à base de légumineuses, généralement des pois chiches ou des fèves, parfumées avec des épices et des herbes aromatiques.*



*C'est un plat typique de la cuisine du Moyen-Orient, en particulier de la tradition libanaise, palestinienne et syrienne, mais très apprécié dans le monde entier.*

*La préparation traditionnelle prévoit que les légumineuses sèches soient trempées, puis moulues avec de l'oignon, de l'ail, du persil, de la coriandre et des épices comme le cumin et le poivre.*

*Le mélange est façonné en petites boulettes ou croquettes, qui sont ensuite frites jusqu'à devenir croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.*

*Elles sont souvent servies dans du pain pita ou du pain arabe, accompagnées de légumes frais, de sauce tahini (crème de graines de sésame), de houmous ou de sauce au yaourt, et c'est un plat très populaire également dans la cuisine végétarienne et végétalienne, car il ne contient ni viande ni produits d'origine animale.*

