Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Falafel et tarator

Ingrédients

Tarator:, 100 g de crème de sésame, 1 citron, 5 gousses d' ail, eau, , Falafel, 120 g de pois chiches crus, 170 g de fèves cuites, ou, 300g de feves seches, , 1 bouquet de persil plat, 1/4 d'oignon, 6 càs de farine de pois chiche, Sel, Poivre moulu, Poivre de cayenne, Coriandre (moulue), Cumin en poudre, Cannelle, 1 càc de baking powder, 50 cl d' huile d'arachide, 30 g de chapelure

Préparation

Faire tremper les pois chiche 24 heures dans l'eau, les égoutter. (Ou utiliser des feves et des pois chiches cuits). Idem avec les fèves.
Hacher les pois chiches et les fèves finement. Ecraser l'ail au mortier
Equeuter le persil, le hacher finement. Hacher l'oignon.
Mixer les pois avec l'oignon et le persil.
Ajouter les épices, 3 gousses d'ail écrasées et le piment ainsi que le sel, la farine de pois chiche et le baking powder. Passer le mélange au hachoir à nouveau pour obtenir une pâte lisse et homogène.
Laisser reposer 2 heures.
Préparer des petites boules (éventuellement les passer dans la chapelure) de pâte de 3 cm et les frire dans une poêle assez profonde avec de l'huile d'arachide. Egoutter.
Ce plat est servi avec du Tarator:
Mélanger dans un bol la crème de sésame, deux gousses ail écrasées, le sel et le jus d'un citron. Mélanger bien le tout. Rajouter un peu d'eau froide selon la consistance voulue de la sauce.

Commentaires

Ce plat peut-être accompagné de tomates, oignons, persil et cornichons ou servi comme un des plat du mézzé.

Notes :