



Wraps de falafels

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 30 minutes | Temps total : 50 minutes

Ingrédients pour au moins 6 wraps :

Ingrédients pour les falafels :

les pois chiche d'une conserve de 400g
1 ail
1 échalote
10 feuilles de basilic
2 c.à.s de chapelure (4 biscottes mixées)
4 tomates séchées
1/2 c.à.c de paprika
1/2 c.à.c de cumin
sel, poivre
huile d'olive



Ingrédients pour la garniture des wraps :

6 wraps (galettes de blé, maïs, ...)
2-3 tomates en morceaux
des pousses d'épinard / salades coupées en morceaux
1-2 avocats en morceaux
facultatif : graines de chia / sésame (pour la déco)

Sauce :

2 c.à.s de tahini (purée de sésame)
une pincée de paprika
1 c.à.c de jus de citron
2 c.à.s d'eau
facultatif : 1 c.à.c de sirop d'érable

Préparation :

1/ Bien égoutter les pois chiche.

2/ Mettre tous les ingrédients pour les falafels dans un robot et mixer jusqu'à ce que le mélange soient en grande partie décomposés, mais arrêter avant qu'il ne se transforme en purée. Tester la consistance en formant une boule avec votre main. Si elle ne tient pas, mixer le mélange un peu plus.

3/ Placez le mélange de falafels au réfrigérateur pendant que vous passez à l'étape suivante.



4/ Ajouter environ 3cm d'huile d'olive dans une poêle à frire à feu doux - moyen et laisser chauffer.

5/ Vérifier si l'huile est chaude en ajoutant une petite quantité du mélange de falafel. Une fois que l'huile est chaude, retirez le mélange de falafels du réfrigérateur et façonnez-le en une quinzaine de boules (J'ai fait des boules assez grosses, vous pouvez les faire plus petites et vous en aurez plus). Ajouter délicatement les boulettes dans l'huile chaude et faire frire pendant 5-7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Assurez-vous que les falafels ne se touchent pas.

6/ Déposez les falafels sur un papier absorbant pour enlever l'excédant d'huile.

7/ Pour confectionner le wrap de falafel, ajouter les pouces d'épinard, des morceaux de tomates. Placez ensuite un 3-4 falafels sur le dessus.

8/ Mélanger tous les ingrédients de la sauce tahini dans un petit bol. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez simplement plus d'eau, puis arrosez les falafels et la garniture. Terminer avec une pincée de graines de chia. Répéter l'opération pour les autres wraps.

Et c'est prêt !

Bon appétit !