

## Pitas aux falafels

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

#### **Pour les falafels :**

- 400 g de pois chiches cuits
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1/2 c. à café de piment de Cayenne
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 2 c. à soupe de chapelure
- Farine
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- + 4 pains pitas
- + crudités de saison

#### **Pour la sauce au tahin :**

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 bonnes c. à soupe de tahin
- 2-3 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- Sel, poivre du moulin
- Facultatif : persil haché
- Facultatif : une pincée de piment.

#### **Pour la sauce au yaourt :**

- 1 yaourt nature (entier ou à la grecque)
- Jus d'1/2 citron (jaune ou vert)
- Persil et/ou coriandre ou menthe hachés
- Sel et poivre

### **Préparation :**

#### **Pour les falafels :**

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail. Faites-les revenir avec 1 c.à café d'huile d'olive dans une poêle.
3. Ajoutez les épices et le piment et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange embaume.
4. Mixez les pois chiches avec le persil puis incorporez le mélange oignon-ail-épices et la chapelure. Assaisonnez de sel et poivre si nécessaire.
5. Formez des boulettes, farinez-les et mettez-les sur une plaque de cuisson. Faites-les cuire à feu moyen dans une poêle avec de l'huile d'olive.

*Remarque :* si la pâte est trop molle, mettez-la au frigo 30 minutes avant de confectionner les boulettes.

#### **Pour la sauce au tahin :**

Déposez le tahin et l'eau dans un bol, mélangez, puis ajoutez le jus de citron, la gousse d'ail écrasée au presse-ail, sel et poivre (+ piment et persil si vous le souhaitez). Mélangez soigneusement, vous devez obtenir un mélange crémeux, ajoutez si besoin un peu de jus de citron ou d'eau.

#### **Pour la sauce au yaourt :**

Mélangez tous les ingrédients de la sauce et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### **Présentation :**

Faire chauffer les pains pitas, y glisser des falafels, garnir de crudités et de la sauce de votre choix.

