

# Falafel de Choux-Fleur et Pois-chiches



Hello les Gourmands !

Je suis ravie de vous retrouver pour une nouvelle recette. ☐

A l'heure où je vous rédige ces quelques phrases il neige ... ouai ouai vous avez bien lu, il neige ! Nous sommes fin avril à l'orée de mai et il neige ☹ ... je n'en reviens pas et heureusement que j'édite ces jolies photos ensoleillées pour me réconforter.

Du coup la recette que je vous propose aujourd'hui est parfaite car adaptable. Aussi goûteuses chaude, pourquoi pas accompagnées d'une soupe, que froide en salade et assortie d'un houmous. Ces falafels se font caméléon !



Les falafels aux pois-chiches sont ceux proposés traditionnellement, mais comme il me restait un quart de choux-fleur cuit au frigo, je me suis dit « pourquoi pas tenter ? ». □

Le choux-fleur a tendance à prendre le dessus sur les pois-chiches, mais je trouve que cela reste une bonne manière de cacher ce légume peu apprécié aux petits comme aux grands. Une fois sous forme de boulettes tout le monde apprécie le côté ludique, on mange avec les mains, on trempe dans de la sauce, ... me demandez pas pourquoi, mais cela fonctionne à chaque fois !

**J'ai servi ces falafels dans une assiette complète style  
« Buddha Bowl » !**





**Préparation :**

□ 4 personnes

□ □□ : 20 minutes

□ □ : 180°

**Ingrédients :**

- \*300g de chou-fleur*
- \*400g pois-chiches en boite*
- \* 60 g de poudre d'amandes*
- \* 35g de farine*
- \*1 pincée de bicarbonate de soude*
- \*3 branches de menthe fraîches*
- \*1càc de sauce pimentée*
- \*2/3 càS d'huile d'olive*
- \* 2/3 càS de jus de citron*
- \* sel/poivre*



1) Pour cette recette votre chou fleur peut être cru ou cuit cela n'a pas d'importance. On dit merci [ChefBibi](#) ! Commencer pas le mixer finement.

2) Egouttez vos pois-chiches et ajoutez-les au chou fleur et mixez à nouveau.

3) Ajoutez le reste des ingrédients mis à part peut être le

jus de citron que vous doserez en fonction de la consistance de la pâte. Vous souhaitez une pâte homogène, pâteuse, mais collante et qui s'agglomère facilement quand même. Vous voyez le genre ?

4) Formez des boules de même taille, j'utilise encore et toujours ma cuillère à glace. Et disposez vos falafels sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

5) Enfournez 20 à 25 minutes à 180°, vos falafels doivent être bien dorés. Pas de panique ils seront encore mous à la sortie du four, mais laissez-les reposer quelques instant pour qu'ils durcissent.



