



Pita végété aux falafels



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches (poids égoutté : 400 g)
- 5 brins de persil plat (ou de coriandre)
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon (pelé et grossièrement haché)
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée poivre noir
- 4 cuillères à soupe de farine
- huile d'olive
- 4 pains à pita
- laitue iceberg (quelques feuilles, coupées finement)
- 1 tomate (en fines rondelles)
- 1/4 concombre (en fines rondelles)
- 1 oignon rouge (en fines rondelles)
- 2 cuillères à soupe de sauce à l'ail (prête à l'emploi, ou de yaourt à la grecque)

Méthode de préparation

- 1.** Laissez égoutter les pois chiches et séchez-les avec de l'essuie-tout. Versez-les dans le robot ménager avec le persil, l'ail, l'oignon, le cumin, le sel, le poivre noir et la farine. Mixez délicatement, pas trop longtemps, pour obtenir un mélange grumeleux. Couvrez, et laissez le mélange se figer quelques heures au frigo. Avec ce mélange, confectionnez douze boulettes et aplatissez-les.
- 2.** Faites-les cuire à la poêle pendant environ trois minutes de chaque côté, à feu moyen, dans un généreux fond d'huile d'olive.
- 3.** Faites griller les pitas dans une poêle à griller ou au four. Ouvrez-les et fourrez-les de falafels, de laitue iceberg, de tomate, de concombre, d'oignon rouge et de sauce à l'ail.
- 4.** Servez immédiatement.