

FALAFELS AUX POIS CHICHES FOURRES AU GRUYERE AOP



Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Ingrédients : 6 pers.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 350 g de pois chiches secs• 1 oignon de taille moyenne• 1 petit bouquet de persil• 1 petit bouquet de coriandre• quelques feuilles de menthe• 0,5 cuil. café cardamome• 1 cuil. café cumin en poudre | <ul style="list-style-type: none">• 2 gousses d'ail haché• 1 cuil. café bicarbonate• 15 dés de Gruyère AOP• Graines de sésame• Huile d'olive <p>Sel et poivre</p> |
|---|---|

1. Faire tremper les pois chiches secs dans un saladier rempli d'eau froide pendant au moins 12 h. Egoutter-les et sécher-les.
2. Peler et couper l'oignon et les herbes fraîches.
3. Dans un mixer, placer l'oignon émincé, les herbes et tous les ingrédients excepté les dés de Gruyère AOP. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture sableuse.
4. A l'aide d'une cuillère à glace, former des boules puis creuser un petit trou dans chaque boule pour y introduire un dé de Gruyère AOP puis refermer.
5. Disposer chaque boule sur une plaque de cuisson garnie d'une feuille de papier sulfurisé.
6. Parsemer de graines de sésames et arroser avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.
7. Enfourner pendant 20 min. à 190°C en chaleur tournante et grill. Surveiller bien la cuisson pour ne pas trop les cuire.
8. Server avec une petite sauce au yaourt à la menthe et à l'ail.

BON APPETIT