

Falafels

110 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Remplacer l'ail haché par de la poudre d'ail.

Description de la portion et du service

Servir 3 falafels (environ 100 g) par enfant, accompagnés de sauce tzaziki.

Rendement de la recette

320 boulettes

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

14 demi-plaques à pâtisserie

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	199	Sodium (mg)	561
Protéines (g)	9	Lipides (g)	6
Glucides (g)	30	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	6



Québec 



Falafels

110 portions

Rendement de la recette

320 boulettes

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
4,7 kg	Pois chiches secs	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Faire tremper les pois chiches (voir méthode 1).2. Peser ou mesurer tous les ingrédients. MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. La veille, faire tremper les pois chiches dans un très grand volume d'eau.2. Dans un grand bol, mélanger le piment de Cayenne, l'ail, les épices, le sel, le bicarbonate de soude, l'huile et l'eau. Réserver.3. Égoutter les pois chiches, les hacher à l'aide d'un robot culinaire puis les incorporer au premier mélange. Réduire de nouveau à l'aide du robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une pâte.4. Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 30 ml (1 oz), former des boulettes puis les déposer sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin (compter environ 24 boulettes par plaque).6. Cuire au four à convection pendant environ 14 min (ou au four régulier environ 25 min) ou jusqu'à ce que les falafels soient légèrement dorés et leur surface craquante.
Quantité suffisante	Eau	
25 ml (5 c. à thé)/10 g	Piment de Cayenne	
200 ml (3/4 tasse)/100 g	Ail haché grossièrement	
300 ml (1 1/4 tasse)/150 g	Cumin moulu	
350 ml (1 3/4 tasse)/180 g	Coriandre moulue	
50 ml (1/4 tasse)/80 g	Sel	
50 ml (1/4 tasse)/100 g	Bicarbonate de soude	
300 ml (1 1/4 tasse)	Huile d'olive	
1 L (4 tasses)	Eau	
1,75 L (7 tasses)/220 g	Persil frais	
1,25 L (5 tasses)/220 g	Coriandre fraîche	
1 L (4 tasses)/900 g	Oignons hachés grossièrement	

