

## Falafels au chou-fleur

Le chou-fleur, ce drôle de légume qui ne fait jamais l'unanimité : soit on l'aime, soit on le déteste. Il y a pourtant mille et une façons de le préparer, histoire de convaincre les plus récalcitrants: le plus classique en gratin, le plus audacieux en taboulé tout cru, le plus à la mode rôti entier, le plus régressif en purée... Personnellement je l'ai toujours aimé à la béchamel, j'avoue que ce n'est pas la recette la plus glamour qui soit, mais si je choisissais mes plats en fonction de leur degré de "sexyness", ça se saurait! Justement ici pour s'éloigner de l'apparence originelle du légume, j'ai décidé de le transformer en boulettes crousti-fondantes, comme des falafels, car honnêtement qui peut résister face à ces bouchées ludiques? Certainement pas ma fille qui déteste le chou-fleur, enfin qui croit détester le chou-fleur, mais chut...ça c'est une autre histoire que je lui raconterai dans 10 ou 15 ans ! Et vous, quelle est votre astuce pour camoufler ce que votre entourage déteste?

[Imprimer](#)

Falafels au chou-fleur

Auteur: Piment Oiseau

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 3 minutes

Temps total: 33 minutes

Pour 12 à 15 pièces

## Ingredients

- **Pour les falafels:**
- -425 g de [chou-fleur cru surgelé](#)
- -285 g de pois chiches cuits égouttés
- -2 gousses d'ail
- -5 branches de persil plat
- -6 cuillères à soupe de farine
- -1 pincée de cumin
- -sel
- -poivre
- **Pour la sauce au yaourt:**
- -300 g de yaourt grec nature
- -1 citron jaune
- -sel
- -1 pincée de cumin
- -1/2 gousse d'ail râpée
- **Pour la cuisson:**
- -1/2 L d'huile de friture

## Instructions

1. Préparer la sauce: mélanger le yaourt avec le jus du citron, l'ail râpé et assaisonner de sel et cumin. Couvrir et laisser reposer au frais.
2. Laisser décongeler le chou-fleur et le mettre dans le bol d'un robot. Ajouter les pois chiches, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre. Mixer pour obtenir une purée lisse puis incorporer la farine. Mixer de nouveau pour faire épaissir la pâte. Laisser reposer la préparation au frais pendant au moins 30 min.
3. Faire chauffer un bain d'huile de friture et y plonger des boulettes de pâte avec une cuillère. Faire frire environ 3 min sur feu modéré ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Egoutter sur du papier absorbant. Servir avec la sauce au yaourt et un peu de salade verte.

## **Y a pas que les frites dans la vie**

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---

---

Astuce: pour former des boulettes de taille identique, utilisez une cuillère à glace pour les calibrer.

---