



Les plats principaux

Pita aux falafels de courgette

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 pains pita
400 grammes pois chiches (en boîte, égouttés et rincés)
1 courgette (épluchée et râpée)
1/2 concombre (en fines lamelles)
1 citron (jus et zeste râpé)
1/2 salade iceberg (coupée fin)
4 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à café d'harissa
poignée persil (haché grossièrement)
1 gousse d'ail (écrasée)
huile de tournesol

Pour la sauce

poignée feuilles de menthe (hachées)
6 cuillères à soupe de yaourt grec
1 gousse d'ail (écrasée)
1 cuillère à café d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Pressez la courgette pour en extraire le jus. Réservez-la. Mettez les pois chiches, la farine, l'harissa, le persil, l'ail et le jus de citron dans un blender de façon à obtenir une masse bien lisse. Salez et poivrez. Ajoutez 2/3 de la courgette râpée et mixez de nouveau. Avec le mélange faites 12 petites boulettes et aplatissez-les un peu. Chauffez l'huile dans une poêle et faites dorer les falafels.

Mixez le reste de la courgette avec le jus de citron, l'huile d'olive, le yaourt, l'ail et la menthe jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Salez et poivrez.

Ouvrez les pains pita et fourrez-les avec la salade iceberg, des lamelles de concombre et 3 falafels. Versez un peu de sauce par-dessus.

Astuce:

Vous pouvez confectionner très rapidement des lanières de concombre avec un éplucheur ou un rabot à fromage.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

