Falafels de haricots rouges (au four)

Bonjour à toutes et tous

Dans toutes les légumineuses, les haricots secs sont souvent un peu délaissés ou cantonnés à des plats roboratifs. Prenez les haricots rouges : on leur associe quasi (inconsciemment et) uniquement le « chili » ! Pourtant, ces légumineuses mériteraient un peu plus d'originalité, car elles peuvent aisément finir en tartinade, en gratin , en colombo… Cet été je me suis amusée avec des falafels aux haricots rouges. Aux haricots cuits, on ajoute des épices et un peu de poivron, on forme des boulettes et on cuit on cuit au four pour éviter le surplus de gras.

Côté dégustation, si les veggies adoreront en agrémenter leurs assiettes, c'est aussi une idée originale pour l'apéritif. Les boulettes se picorent bien seules ou avec une vinaigrette épicée et en saison avec des tomates cerises, cela fait un apéritif veggie.

J'aimerais donc vous partager l'idée-recette, à décliner avec votre assaisonnement et votre envie du moment. En espérant que cela vous plaise ! Bonne journée

~Falafels de Haricots rouges ~

aux épices douces

© Au Fil du Thym

Recette : Falafels de haricots rouges (au four)

Saison de la recette : Juillet à Octobre (avec le poivron)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes (+précuisson des haricots)

Ingrédients

Pour 6-8 personnes en apéritif ou 4 personnes en plat :

- 200 g de haricots rouges secs
- 2 – 3 cuillerées à soupe d’eau (**)
- 2 cuillères à soupe d’huile + Un peu pour la cuisson
- 1/2 poivron rouge (*)
- 1 gousse d’ail
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe de farine ou de farine de pois chiche.
- Sel et poivre

Réalisation

Étape 1 : Préparation des haricots rouges

- Faites les tremper une nuit dans une casserole (ou autre) pleine d'eau qu'ils commencent à re-gonfler.
- Faites les cuire 1 heure dans de l'eau bouillante. Égouttez soigneusement

Étape 2 : Préparation des falafels

- Épluchez la gousse d'ail. Lavez le poivron, épépinez le et hachez .
- Dans un mixer puissant ou blender déposez les haricots rouges cuit, l'ail, sel, poivre et l'huile d'olive. Mixez le tout finement jusqu'à former une pâte épaisse. Au besoin, rajoutez 2-3 cuillerées à soupe d'eau si la pâte se mixe mal (**)
- Récupérez la pâte, mettez la dans un saladier, ajoutez le poivron et la farine. Mélangez pour bien homogénéisez la pâte.
- Formez à la main des boulettes de la taille d'une belle noix et déposez les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- Versez un filet d'huile d'olive, puis enfournez pour 20-25 minutes à 180°C. Les falafels doivent se détacher de la plaque sans coller.

Servez tiède ou à température ambiante, selon vos préférences.

Astuces :

- *Gain de temps* : N'hésitez pas à faire tremper/précuire vos haricots rouges à l'avance. Les haricots rouges

cuits se conservent au réfrigérateur (3jours) ou au congélateur.

- (**) La quantité d’eau varie selon la cuisson et l’égouttage de vos haricots rouges. Alors essayez d’abord de mixer sans eau, et puis rajoutez de l’eau si votre mixer peine à mixer. Faites attention que la pâte doit rester suffisamment épaisse pour rester en forme à la cuisson.
- (*) Le poivron ajoute un petit plus à ces falafels haricots rouges mais sans être indispensable. Alors ne mettez du poivron qu’en saison (été) pour éviter de lui faire prendre l’avion juste pour des falafels.
- Comportement responsable : évitez les boîtes de haricots rouges tous prêtes, elles sont très salées et génèrent des emballages. Vu la simplicité de préparation des haricots rouges, il est mieux de s’organiser un peu à l’avance et de partir des ingrédients bruts.