

## Falafels aux olives vertes au four

Ah les **falafels**, qu'est-ce que c'est bon et ludique à manger n'est-ce pas ? Les enfants en raffolent et se jettent dessus tandis que les adultes espèrent qu'il en leur restera un peu ☐ Edda du blog [Un déjeuner de soleil](#) vous propose une version facile, sans stress (avec cuisson au four) et bien savoureuse avec les olives vertes. Parfaits pour **l'apéritif** !

- 4 à 6 Pers.
- 20 Min.
- 15 mn

### Ingrédients

### Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C (chaleur tournante). Recouvrez une plaque de papier cuisson.
2. Rincez les **olives**, ciselez les herbes et coupez l'ail en petits dés. Rincez les pois chiches.
3. Dans le bol du robot, déposez l'ail, le zeste de citron, les herbes et les **olives**. Ajoutez les épices et les pois chiches. Mixez par à coups en plusieurs fois afin d'obtenir une sorte de pâte plus ou moins fine. Si besoin, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau.
4. Renversez cette sorte de purée dans un saladier, ajoutez la farine et mélangez (si besoin ajoutez encore un peu de farine mais pas trop), la pâte restera humide c'est normal.
5. Humidifiez vos mains pour former des boulettes de la taille d'une grosse noix ou aidez-vous d'une cuillère à glace (à mouiller à chaque fois) pour former les **falafels**.
6. Posez-les au fur et à mesure sur une plaque, versez un filet d'**huile d'olive** et enfournez pendant 10 à 15 min le temps que les **falafels** dorent et qu'il se forme une petite croûte en superficie (attention à ne pas trop les faire cuire, ils doivent rester moelleux à coeur).
7. Pendant ce temps, préparez la salade avec la roquette, la mâche et les tomates. Ajoutez quelques herbes et assaisonnez avec de l'**huile d'olive**, du sel et du poivre.

Servez les **falafels** avec le yaourt, accompagnés de salade.

### Astuces

**Conservation** : les **falafels** (sans la salade, à préparer au dernier moment) sont bien meilleurs tout juste préparés mais il se conservent un jour à température ambiante. Pensez à les réchauffer un peu au micro-ondes avant de servir.

**Cuisson** : les falafels classiques se préparent avec des pois chiches crus et trempés et sont ensuite frits. Ici vous avez une

version facile et sans risque avec une cuisson au four qui marche très bien. Faites bien attention à ne pas trop les cuire (le four dessèche plus que la friture) afin de garder une bonne texture.

**Olives** : le binôme **olives** et **pois chiches** est gagnant, les **olives** vont vraiment apporter un plus en termes de **texture** (un peu plus de **moelleux**) et surtout un arrière petit **goût très agréable**.

**Variantes** : vous pouvez varier les épices et les herbes, servir avec de la salade de laitue, mélanger le yaourt avec de la pâte de sésame (tahini, un grand classique)...

**D'autres recettes originales pour l'apéro :**

Confiture d'olives noires à la grecque

Gougères à l'huile d'olive et aux olives

Gressins aux olives noires

Pizza soleil aux olives

Fougasse aux olives

Chaussons au poulet et aux olives noires

Tapenade d'olives vertes au citron confit

Pain torsadé aux lardons et olives