



## Pains Pita Maison et falafels

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson des falafels : 15 minutes

Temps de cuisson des pains : 15 minutes

Recette pour 2 personnes

### **Ingrédients**

*Pour deux grands pains pita*

- 250 g de farine de blé (entre t-45 et t-80)
- 12 g de levure fraîche de boulanger (ou 6g de levure sèche de boulanger)
- 15 cl d'eau
- 5 g de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

*Pour 6 falafels*

- 200 g de pois chiches cuits
- 25 g de farine
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil frais
- 10 g de graines de sésame (optionnel)

*Pour la sauce blanche*

- 150 g de fromage blanc
- sel et poivre
- persil frais

Garniture (selon vos goûts)

### **Réalisation du pain**

1. Dans un verre, mélanger 15cl d'eau tiède et la levure de boulanger (12g de levure fraîche ou 6g de levure sèche).
2. Dans un saladier, ajouter le sel, la farine, l'huile ainsi que le mélange d'eau et de levure. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte malléable.
3. Fariner le plan de travail, déposer la pâte et pétrir le tout à la main quelques minutes pour former une boule lisse. Conseil de pétrissage : Attraper une des extrémités de la boule de pâte ; La replier sur le pignon en appuyant avec la paume des mains ; tourner la pâte d'un quart de tour et recommencer jusqu'à ce que la pâte soit souple.
4. Laisser reposer/lever la pâte pendant 30 minimum à l'abri de la lumière et de l'air en recouvrant le saladier de film étirable.
5. Une fois la pâte levée, dégazer là. Séparer la pâte en deux pour former deux boules. Etaler séparément les deux boules pour former deux « galettes » d'environ 1 cm d'épaisseur.
6. Faire chauffer à feu doux les deux galettes dans une poêle sans matière grasse. 7/8 minutes de chaque côté.
7. Réserver les deux pains jusqu'à ce qu'ils aient refroidit.

### **Réalisation des falafels (pendant la pousse de la pâte)**

1. Dans un mixeur, insérer les pois chiches cuits, la farine, l'ail, l'huile d'olive, les graines de sésame, le persil, le sel et le poivre. Mixer le tout quelques secondes pour obtenir une texture avec grumeaux. (Ne pas trop mixer pour ne pas que le mélange soit trop lisse).
2. Former 6 boules de tailles identiques. Les aplatir légèrement pour la cuisson.
3. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et placer les 6 falafels. Les faire dorer 7 à 10 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### **Préparer la sauce blanche et les accompagnements**

1. Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le persil, le sel et le poivre.
2. Vous pouvez accompagner le pain pita de crudités, de viande, de légumes. Ex : préparer un guacamole en écrasant l'avocat à l'aide d'une fourchette et mélanger le tout avec du jus de citron.

### **Dressage**

1. Couper les deux pains en deux.
2. Etaler votre préparation à base d'avocat, déposer vos falafels, votre sauce blanche, et les ingrédients additionnels de votre choix (carottes, épinards, blanc de poulet, oignons...).