

Carré de pois chiches

INGRÉDIENTS :

1 tasse de pois chiches en conserve, bien rincés

½ tasse de chapelure de pain

½ tasse de jus de pomme ou d'ananas

1 oignon haché fin

½ tasse de céleri haché fin

3 c. table d'huile

¼ de tasse de persil frais

1 œuf battu

1 c. thé de sel

Poivre au goût

1 tasse de fromage râpé

Chauffer le four à 350 °C

Passer les pois chiches et les légumes au robot pour obtenir une purée grossière.

Mélanger tous les ingrédients sauf la chapelure.

Quand tout est bien mélangé, ajouter la chapelure.

Déposer dans une assiette à tarte ou plat en verre allant au four.

Cuire environ 40 minutes.

