



CROQUETTES DE POIS CHICHES

2 bte de 100 oz de pois chiches rincé et égoutté
1 t. de blé boulgour cru =3 t. cuit
4 t. de gruau
4 t. de chapelure
15 œufs
6 branches de céleri
2 oignons
3 carottes
½ c. à thé de muscade
½ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de clou de girofle
Sel, poivre
8 c. à s. d'huile d'olive

- Passer le tout au robot, sauf le gruau et la chapelure et le boulgour
- Déposer sur les plaque avec la cuillère à crème glacée **Rouge**.
- Écraser légèrement avec la paume de la main
- Cuire au four à 350 degré, 20 min. Convection
- Portion 1 ½ par enfant et 3 adulte
- Congelé le reste

SAUCE TREMPETTE AU YOGOURT

1 ½ plat de yogourt nature 750 gr
3 t. de mayonnaise Hellmann's
2 plats. De fromage cottage
2 c. à s. de sauce worcestershire
2 c. à s. de persil
2 c à s d'épices a salade club house
sel herbamare