



# Croquettes de pois chiches accompagnées d'une sauce au cari



 Rendement : 4 portions

 Préparation : 30 minutes

 Cuisson : 45 minutes

540 ml (18 oz) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés  
475 g (1 contenant) de **fromage ricotta Saputo**  
10 ml (2 c. à thé) de paprika  
4 ml (3/4 c. à thé) de sel  
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir du moulin  
125 ml (1/2 tasse) de farine  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
375 ml (1 1/2 tasse) de sauce au cari du commerce\*

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Recouvrir une plaque allant au four de papier parchemin.

Dans un grand bol, réduire les pois chiches en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon. Ajouter à ce mélange la ricotta, le paprika, le sel, le poivre et la farine.

Saupoudrez une assiette propre d'un peu de farine supplémentaire.

Verser 60 ml (1/4 tasse) du mélange dans l'assiette. En pressant délicatement, former une croquette, puis la retourner pour que les deux faces soient recouvertes de farine. Déposer la croquette enfarinée sur la plaque allant au four.

Répéter cette étape jusqu'à épuisement du mélange en ayant soin d'espacer les croquettes également les unes des autres sur la plaque. Ensuite, arroser d'huile d'olive.

Cuire les croquettes au four 30 minutes puis, au moyen d'une spatule, les retourner délicatement. Poursuivre la cuisson 15 minutes avant de les retirer du four.

Servir les croquettes accompagnées de la sauce au cari.

## **ASTUCES**

Pour faire changement, remplacer les pois chiches par des lentilles. Pour concocter une sauce facilement et rapidement, mélanger ensemble de la poudre de cari, du **yogourt nature Dairyland Brassé**, du jus de citron et du ketchup.