



— — — — —  
— — — — —

# CROQUETTES DE POIS CHICHES

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE



# CROQUETTES DE POIS CHICHES



ENTRÉE

DIFFICULTÉ



POUR  
4 PERSONNES



PRÉPARATION  
15 MIN



CUISSON  
10 MIN

**Ingredients :** 250 g de pois chiches Biocoop, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 20 cl de cuisine soja, 3 cs de farine T 55 Biocoop, curcuma en poudre, 4 cs d'huile de colza Biocoop, piment de Cayenne en poudre, persil, sel, poivre.

- 1** Faire revenir l'oignon émincé et l'ail à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 2** Mixer les pois chiches égouttés avec la cuisine soja jusqu'à obtenir une texture granuleuse.
- 3** Mettre les pois chiches dans un saladier et ajouter le mélange oignon/ail, le curcuma, le piment, le persil haché ainsi que le sel et le poivre. Et pour finir, ajouter la farine.
- 4** Former des palets puis faire dorer sur une poêle huilée pendant quelques minutes de chaque côté.
- 5** Servir immédiatement accompagnées d'une salade.

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste  
des magasins Biocoop  
sur le site [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Vous avez des questions  
sur Biocoop, sur un produit ?  
Contactez le service clients au :

0 800 807 102

Service & appel  
gratuits

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser/ Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 08/2021.



Tous les papiers  
se trient et  
se recyclent