

## BOULETTES DE COURGETTES POIS-CHICHES ET SAUMON



*Temps de préparation: 2mn - Temps de cuisson: 18mn - Nombre de portions: 20*

### Ingrédients:

- 50g Parmesan
- 2 Gousses d'ail
- 260g Pois chiches en conserve
- 1cc Curry en poudre
- 30g Huile d'olive
- 25 feuilles Persil frais
- 3 pincées Sel
- 2 pincées Poivre moulu
- 50g Chapelure

### Préparation:

- Préchauffer le four à 200°

- Mettre le parmesan dans le bol mixer 10sec/vitesse 10

Ajouter l'ail, les pois-chiches, l'huile, le curry, les feuilles de persil, sel poivre dans le bol et mélanger 8sec/ vitesse 5. Racler les parois du bol.

-

Ajouter la chapelure, l'œuf, la farine mélanger 10sec/vitesse 4  
Transvaser le contenu dans un récipient et réserver

- Nettoyer le bol:

Ajouter l'échalote dans le bol, Mélanger 5 sec/ vitesse 5

- Racler ensuite les parois du bol avec la spatule.

- Ajouter les courgettes coupées en deux et le saumon dans le bol, 5sec/ vitesse 6. Racler ensuite les parois du bol avec la spatule.

- Verser les courgettes dans le récipient contenant la préparation aux pois-chiches et mélanger avec les doigts.

- Former les boulettes bien compactes, les rouler à nouveau dans la chapelure et les placer sur une plaque de cuisson,

les huilé légèrement.

- Placer au four 18 minutes à 200° chaleur tournante puis 4 minutes de plus en mode grill à 220°