

# PÂTÉS AU POIVRON ET À LA FARINE DE POIS CHICHES

*125g de farine de pois chiches  
1 poivron rouge haché menu  
125g de tomates hachées  
1/2 tasse de chapelure  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de purée d'amandes  
6g de levure fraîche  
ciboulette - persil  
paprika - sel - poivre*

*Mélanger tous les ingrédients en veillant à ce que la préparation soit bien moelleuse (ajouter de l'eau si nécessaire). Verser dans un moule à cake huilé ou dans des ramequins individuels. Cuire 1h (ou 20 minutes pour les ramequins) à 180°. Pour que le pâté soit plus moelleux, on peut placer le (ou les) moule(s) dans un plat rempli d'eau pendant la cuisson.*

*Vous pouvez présenter les pâtés individuels (démoulés) comme entrée, garnis de salade verte, ou consommer le pâté sur du pain, ou comme farce pour des légumes grillés.*