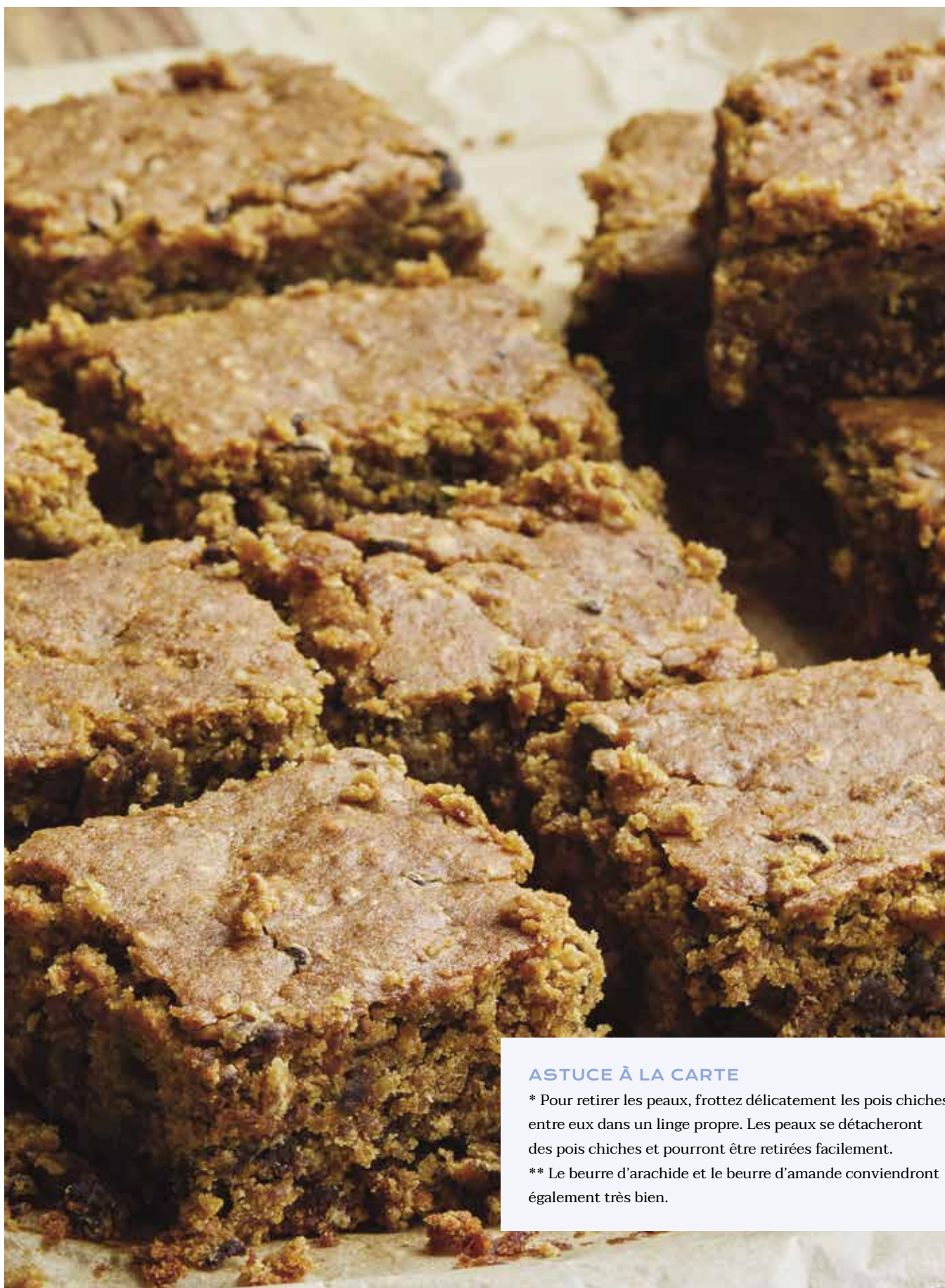




ASTUCE À LA CARTE

* Pour retirer les peaux, frottez délicatement les pois chiches entre eux dans un linge propre. Les peaux se détacheront des pois chiches et pourront être retirées facilement.

** Le beurre d'arachide et le beurre d'amande conviendront également très bien.

BLONDIES AUX POIS CHICHES

L'une des questions les plus fréquentes lors de la dégustation des desserts était : « Il y a des pois chiches dans ces blondies?! » Un secret bien gardé!

 30-60 min  Aucune  1 moule  Oui

1 boîte de 540 ml de pois chiches, égouttés,
bien asséchés, peaux retirées*
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
250 ml (1 tasse) de sucre de coco
250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
125 ml (½ tasse) de beurre de cajou**
20 ml (4 c. à thé) d'extrait de vanille
7,5 ml (1½ c. à thé) de poudre à pâte
1,25 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
2 pincées de sel casher
250 ml (1 tasse) de mini pépites de chocolat noir

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Vaporiser un moule de 20 x 20 cm (8 x 8 po) d'un aérosol à cuisson antiadhésif et tapisser le fond et les côtés avec du parchemin.

Dans le bol d'un robot culinaire muni de la lame en S, réduire en purée les pois chiches, les flocons d'avoine, le sucre de coco, le sirop d'érable, le beurre de cajou, la vanille, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel jusqu'à consistance lisse. Incorporer les pépites de chocolat à l'aide d'une cuillère en bois.

Verser dans le moule préparé et cuire au four pendant 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Les blondies sembleront légèrement sous-cuits, mais ils raffermiront en refroidissant.