

POIS CHICHES GRILLÉS AUX ÉPICES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pois chiches (conserves ou bocal) 100g cuits
- Huile (olive ou tournesol) 2 c.à s.
- Épices au choix : curry, curcuma, mélange cajun...
- Poivre
- Herbes aromatiques : coriandre, persil, basilic

Astuces :

- Servir à l'apéro ou pour agrémenter un plat/une salade.
- Les consommer rapidement sinon ils sèchent lorsqu'on les conserve au réfrigérateur.

Préparation : 2 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 100g de pois chiches grillés (1 petit bol)

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Égoutter la conserve ou le bocal de pois chiches et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Dans un bol : mélanger les pois chiches, l'huile végétale, le poivre et les épices.
4. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé : déposer les pois chiches et les faire cuire environ 30 minutes.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques et les déposer sur les pois chiches grillés avant de servir.



@Recettes100faim.fr