

POIS CHICHES GRILLÉS AUX ÉPICES



TEMPS DE
PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE
CUISSON
30 MIN.

INGRÉDIENTS



Pour un petit bol

200 g pois chiches
1 c. à soupe huile de noixette
paprika fumé
mélange d'épices (curcuma, cumin,
coriandre, piment, poivre, sel)
- pour moi -
1 c. café mélange Cajun
+ ½ c. café mélange Indiens Mapuche

MÉLANGE DES INDIENS MAPUCHE

Piments, coriandre
& sel : mélange
relevé, avec un petit
goût fumé



Les pois chiches surgelés ne sont pas très adaptés pour cette recette puisqu'ils doivent être bien secs avant d'enfourner.

Si vous utilisez des pois chiches en boîte, égouttez-les et séchez-les bien dans du sopalin. Sinon, comme moi vous pouvez utiliser les pois chiches bio de chez Monoprix qui sont prêts à l'emploi et secs.

Préchauffez le four à 200°C.

Répartissez les pois chiches dans un plat à four. Enfournez 15 minutes.

Sortez le plat avec les pois chiches et laissez le four allumé (en refermant la porte pour conserver la chaleur).

Versez l'huile et les épices sur les pois chiches et remuez bien pour répartir uniformément.

Il y a un nombre infini de possibilités de mélanges et de proportions possibles donc je vous conseille de faire avec ce que vous avez déjà à dispo chez vous 😊

Perso, je me sers de 2 mélanges d'épices que j'ai déjà : 1 cuillère à café de mélange Cajun (paprika, moutarde, curcuma, fenouil, cumin, poivre noir, ail) et ½ cuillère à café de mélange des Indiens Mapuche de la marque Terre Exotique (piments, coriandre, sel)

Parsemez de paprika fumé et remettez au four pour 15 minutes supplémentaires.



DÉGUSTATION

Les pois chiches sont meilleurs encore tièdes, c'est là où ils sont le plus croustillants, mais on peut tout aussi bien les préparer à l'avance pour en avoir tout prêts. Ne les conservez pas au frigo, avec l'humidité, ils redeviendraient "mous", mais plutôt dans une boîte hermétique (idéalement en verre) pendant 2/3 jours (je n'ai jamais testé plus longtemps)