

POIS CHICHES RÔTIS

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Portions : 12 formats collation ou 4 formats repas

Ingrédients

BASE

- 1 conserve (540ml) de pois chiches sans sel ajouté, rincée et égouttée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

OPTIONS

- Épices BBQ
- Sel et poivre
- ½ c. à thé de cumin moulu en poudre et 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 pincée de piment de cayenne
- 1 c. à soupe d'épices italiennes et 3 c. à soupe de fromage parmesan râpé
- Jus de lime, piment de cayenne et sel/poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Bien rincer et égoutter les pois chiches, les laisser sécher complètement ou les éponger à l'aide d'un linge à vaisselle (plus ils seront éponnés plus ils seront croustillants).
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients choisis et bien enrober les pois chiches.
4. Verser le mélange sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin. Faire rôtir au four pendant 50-60 min, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient bien secs, dorés et croustillants. Remuer au 10 min au besoin pendant la cuisson.
5. Laisser refroidir et servir.

Bons à savoir:

- Le temps de cuisson varie selon les fours, l'important est que vos pois chiches soient très secs, si ce n'est pas le cas après le temps indiqué, poursuivre la cuisson.
- Vous pouvez les conserver dans un sac hermétique (bien évacuer l'air) lorsqu'ils seront COMPLÈTEMENT refroidis sinon ils amolliront avec l'humidité du sac. S'ils amollissent, vous pourrez simplement les remettre au four quelques minutes avant de les consommer à nouveau pour les assécher.
- Dégustez-les en collation OU en repas dans un «bol dragon» avec du riz, des légumes et une sauce (voir les sauces des recettes «bol dragon» ou «tofu magique» ou dans une salade.