



# POIS CHICHES RÔTIS AU FOUR

Prep : 5 mins | Cuisson : 20-30 mins

Portions : 8 (2 tasses)

## INGRÉDIENTS

- 2 conserves (15 oz) de pois chiches
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1-1.5 c. à thé de sel
- 2-4 c. à thé d'épices ou d'herbes fraîches finement hachées (poudre de chili, poudre de curry, garam masala, cumin, paprika fumé, romarin, thym ou autres épices et herbes préférées)

## PRÉPARATION

01

Préchauffer le four à 400°F.

02

Rincer et égoutter les pois chiches, puis les sécher à l'aide d'un essui-tout. Si le temps le permet, laisser séché à l'air libre pendant quelques minutes.

03

Mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive et le sel, pour bien recouvrir les pois chiches du mélange.

04

Faites rôtir 20-30 mins au four, en les remuant aux 10 mins. Les pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont dorés et légèrement foncés, secs et croustillants à l'extérieur.

*Alexandra Hamel*  
— NUTRITION —