

## Haricots noirs croustillants à la mexicaine



*Idéal comme collation post-entraînement, ajouté à une salade, ou comme apéro!*

Préparation 5 min  
Cuisson 25 min  
Portions 4  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 70  
Lipides 1  
Glucides 7  
Fibres 6  
Protéines 4  
Sodium 60

### **Ingrédients**

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- Poivre et sel, au goût

## Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Sécher les haricots à l'aide de papier absorbant, puis les transférer dans un bol.
3. Ajouter le reste des ingrédients au bol et bien mélanger.
4. Sur une plaque à biscuits, étendre les haricots et mettre au four 20-25 minutes.

## Notes

Se conserve 1 jour dans un contenant hermétique à température ambiante ou 3 jours au réfrigérateur, mais ils vont perdre leur texture croustillante.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing  
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse