

Pois chiches croustillants



Découvrez le croquant addictif de notre recette de pois chiches croustillants. Ces pois chiches cuits au four sont parfaitement assaisonnés et rôtis à la perfection dorée, en faisant une option de collation satisfaisante à tout moment de la journée.

Préparation 5 min
Cuisson 40 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 185
Lipides 9
Glucides 20
Fibres 4
Protéines 6
Sodium 300

Ingrédients

- 19 oz (1 boîte de 540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chilli
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire

- Poivre au gout

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Dans un bol, verser tous les ingrédients et bien mélanger.
3. Sur une plaque tapissée de papier parchemin ou de papier d'aluminium, étendre les pois chiches et metre au four environ 40 minutes.
4. Peut se déguster en collation, dans une salade ou sur une pizza à croûte mince.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux