



POIS CHICHES RÔTIS

 15 minutes

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pois chiche en boîte
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre ou d'épices de votre choix
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur une plaque, étalez en une couche les pois chiches égouttés et séchés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de cumin, de paprika et d'ail, salez. Remuez pour enrober les pois chiches d'épices. Enfourez 15 min à 180°C.
- 2° Les pois chiches sont prêts lorsqu'ils ne sont plus mous. Ils doivent être bien croquants, mais surtout pas noircis!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (108 g)	% AR
ÉNERGIE	206 kcal	222 kcal	11 %
LIPIDES	6 g	6 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	6 mg	6 mg	0 %
GLUCIDES	29 g	31 g	10 %
SUCRES	0 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
PROTÉINES	10 g	10 g	—