



Pois chiches grillés aux épices

Description

J'ai découvert **les pois chiches grillés aux épices**, et depuis, je ne peux plus m'arrêter d'en manger. Après avoir testé de multiples épices, ma version favorite est avec du baharat. Le baharat est un mélange d'épices d'origine turque, et composée de piment de Jamaïque, cannelle, cardamome, gingembre, noix de muscade, clou de girofle et poivre noir (la composition peut varier selon les régions). Je profite donc du [défi lentilles et légumineuses](#) de recettes.de pour vous partager cette recette simplissime.

Recette des pois chiches grillés aux épices

2-3 pers
Préparation 5 min
Cuisson 40 min
Niveau facile

Ingrédients

- 250g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de baharat

Etape par étape

1. Faire préchauffer le four à 180°C.
2. Veiller à bien égoutter et sécher les pois chiches. J'utilise des pois chiches en conserve pour cette recette.
3. Mettre les pois chiches dans un bol, y ajouter l'huile d'olive, le sel et les épices. Bien mélanger pour que les pois chiches soient enrobés d'épices.
4. Etaler ensuite les pois chiches sur un plaque couverte de papier sulfurisé.
5. Enfourner pour 40 minutes à 180°C. Vous pouvez retourner les pois chiches à mi-cuisson.
6. Laisser refroidir et conserver jusqu'à 3 semaines dans une boîte hermétique.

[/vc_column_text]/[vc_column]/[vc_row]/[vc_row]/[vc_column]/[vc_column_text]

Comment utiliser les pois chiches grillés aux épices?

- C'est un snack sain si vous avez un petit creux pendant la journée, ou pour l'apéro.
- Ajoutez-les à vos salades pour y ajouter du croquant, des couleurs et de la saveur.
- Les pois chiches grillés aux épices sont parfaits comme topping de soupe (au potiron par exemple). Ils ajoutent de la texture et relèvent le goût.

Fan de pois chiches? Si vous ne connaissez pas la [chakchouka aux pois chiches](#), poivrons et tomate, je vous recommande vivement de jeter un oeil à la

recette!
width= »1/6?[/vc_column][vc_column width= »2/3?[/vc_message
message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera »
css= ».vc_custom_1675624165170{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Quand vous cuisinez les recettes du blog, partagez vos photos sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Bonne cuisine !

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width= »1/6?[/vc_column]/[vc_row]/[vc_row
content_placement= »middle »]/[vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3?
el_width= »50?[/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »4?
style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10?
orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none »
grid_id= »vc_gid:1675624543752-b9d399b4-4a72-8? taxonomies= »98, 184?
filter_source= »category »]/[vc_column]/[vc_row]

CATEGORY

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Goûter et en-cas

POST TAG

1. recette vegan
2. sans gluten
3. végétarien

Categorie

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Goûter et en-cas

Tags

1. recette vegan
2. sans gluten
3. végétarien

date créée

05/02/2023

Auteur

admin

default watermark