

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Pois Chiches Grillés



Préparation **20 minutes**

Pour **4 personnes**

Ingrédients

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 càs d'huile
- des épices (ici sel, ail en poudre, paprika fumé)

Préparation

1. **Égoutter, rincer et sécher** les pois chiches
2. Dans un saladier mélanger les pois chiches avec l'huile et les épices jusqu'à ce que tout soit bien enrobé
3. **Étaler les pois chiches** sur une plaque de cuisson
4. **Enfourner** à 180°C pendant 10 à 15 minutes
5. **Placer** les pois chiches sous le grill du four 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants.
6. Déguster dans des salades ou à l'apéritif