

Station gourmande

Pois chiches à l'apéritif

Une recette simplissime mais elle fera son effet, elle a du goût, c'est craquant à souhait et je varie à l'infini, aujourd'hui l'une plus thym et ail et l'autre très soja et gingembre

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour un bol à chaque fois

1 boîte de 400g de pois chiche

1cs Huile d'olive

Piment de Cayenne

Ail

Thym

Fleur de sel

1 boîte de 400g de pois chiche

1cs Huile d'olive

1 cs de sauce soja light

1cc de miel

1 pouce de gingembre

Préchauffez le four à 220°

Égouttez les pois chiches, séchez-les avec une feuille de papier absorbant.

Dans un bol, versez les pois chiches, le filet d'huile d'olive, saupoudrez le piment de Cayenne, écrasez une gousse d'ail, effeuillez le thym. Mélangez et enfournez pour 30 minutes sur une plaque à pâtisserie où vous aurez posé une feuille de cuisson ou un silpat. Attention aucune superposition de pois chiche n'est autorisée.

Vous pouvez remplacer le piment de Cayenne par l'Espelette ou du paprika.

A la sortie du four, salez à la fleur de sel et servez.

Pour la seconde recette, égouttez les pois chiches. Papier absorbant idem.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, huile, soja, miel et gingembre râpé. Ajoutez les pois chiche et enrobez bien du mélange. Enfourez pour 30 minutes. Salez à la fleur de sel

Quelques précautions, si vous ouvrez le four un nuage de vapeur risque de vous envahir et le pois chiche peut être sauteur durant la cuisson.

Inutile d'enlever la petit peau, salez toujours à la sortie du four, à la fleur de sel, très peu.

très addictive comme recette.

