

Grignotines de pois chiches

Ces pois chiches regorgent de saveur et ne manquent assurément pas de croquant! Faites preuve de créativité en utilisant des épices variées, de façon à apprécier les nombreuses possibilités qu'offre ce délicieux goûter.



Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
45 min



PORCTIONS
2 tasses

Ingrédients

- 1 boîte (540 ml/19 fl oz) de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre fraîchement moulu

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (350°F).
2. Égouttez les pois chiches dans une passoire et rincez bien à l'eau courante.
3. Répartissez les pois chiches d'un côté d'un linge propre. Repliez le linge et faites rouler légèrement les pois chiches pour bien les assécher. Ce faisant, une partie de la pellicule qui les recouvre décollera. Enlevez-la le mieux possible et continuez à les tapoter pour les faire sécher. Plus ils seront secs, plus ils deviendront croustillants pendant la cuisson.
4. Trempez les pois chiches dans l'huile de canola et répartissez-les uniformément sur une plaque à pâtisserie à rebord.
5. Faites cuire pendant 25 minutes. Retirez la plaque du four. À ce stade, vous pouvez ajouter les assaisonnements, le thym et le poivre moulu (ou toute autre épice à votre goût). Retournez les pois chiches pour bien les enrober et les faire dorer uniformément. Remettez le tout au four.
6. Faites cuire les pois chiches pendant 15 ou 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et bien dorés.
7. Retirez la plaque du four et laissez refroidir. Les pois chiches deviendront plus croquants encore en refroidissant. Il est préférable de les consommer le jour même pour qu'ils conservent leur consistance croquante.

Trucs

- ✓ Ces pois chiches se **servent bien en collation**. On peut également les utiliser pour garnir des salades ou des sautés, afin d'ajouter de la variété et encore plus de goût.
- ✓ **Les enfants adoreront vous aider** à préparer cette recette, en pelant les pois chiches avant la cuisson et en les faisant sécher à l'aide d'un linge.
- ✓ Essayez également les combinaisons d'épices suivantes :
 - **Ail épicé** : ½ c. à thé de piment de Cayenne et ½ c. à thé de poudre d'ail
 - **Au cari** : 1 c. à thé de poudre de cari et ¼ c. à thé de sel
 - **Érable et cannelle** : ½ c. à thé de sirop d'érable et ¾ c. à thé de cannelle moulue



Santé
Canada

Health
Canada

Canada