



## **Collation santé : pois chiches grillés cajuns**

RECETTES - COLLATIONS



NOMBRE DE PORTION : 1 1/2 TASSE

---

TEMPS DE PRÉPARATION :  
5 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :  
35 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 conserve de 540 ml de pois chiches
- 1 c. table ou plus selon vos goûts de poudre de chili en poudre
- Sel au goût

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Égoutter et rincer les pois chiches.
3. Assécher avec un linge propre.
4. Déposer les pois chiches sur une plaque de cuisson.
5. Cuire pendant 25 minutes.
6. Saupoudrer les pois chiches des épices et bien enrober. Si ça ne colle pas, vous pouvez vaporiser un peu d'eau sur les pois chiches.
7. Saler et retourner au four pendant 10 minutes.
8. Sortir du four et laisser refroidir. Ne pas ranger les pois chiches dans un pot avant qu'ils soient complètement refroidis sinon ils deviendront moins croquants. Dans ce cas, laissez-les sur une plaque à l'air libre et ils redeviendront croquants sous la dent.
9. Déguster.