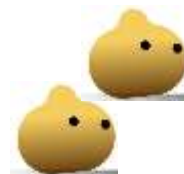


## ... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 14 mai

### Pos chiches BBQ rôtis croustillants



#### Ingrédients :

- 1 boîte de 15 onces de pois chiches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, d'huile de coco ou d'huile d'avocat

#### Aromatisation BBQ :

- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1/4 cuillère à café de paprika
- 1/4 c. à thé de poudre de chili
- 1/4 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/4 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1 pincée de poivre noir

#### PRÉPARATION : (10 mn / Cuisson 40 mn)

- Préchauffez le four à 350 degrés.
- Égoutter et rincer les pois chiches, puis étaler en une seule couche sur une poêle tapissée de papier sulfurisé..
- Cuire (sans huile ni assaisonnement pour le moment!) pendant 30 mn.
- Retirer les pois chiches du four et mélanger avec de l'huile (je les laisse juste sur du papier sulfurisé pour ce faire, en utilisant une cuillère pour les déplacer jusqu'à ce qu'ils soient tous enrobés).
- Cuire au four pendant 20 à 30 mn supplémentaires, ou jusqu'à ce qu'ils deviennent brun doré..
- Retirer et mélanger immédiatement avec le mélange d'épices de votre choix,.
- Puis remettre au four pendant 10 minutes.
- Éteignez le four et laissez refroidir dans le four.
- Plus ils sont frais, plus ils seront croustillants.

Ceux-ci se conserveront à température ambiante dans un récipient hermétiquement fermé pendant 4 à 5 jours.

**BON ENCAS de besoin  
uniquement !**

