



POIS CHICHES CROUSTILLANTS AVEC GRAINES DE CITROUILLE ET LIME

RECETTE FOURNIE PAR : Canola Eat Well

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

DONNE : –

INGRÉDIENTS

2 boîtes (13.5 oz/398 mL) de pois chiches, rincés et bien égouttés

2 c. à table (30 mL) d'huile de canola

2 c. à thé (10 mL) de paprika fumé

1 c. à thé (5 mL) de cumin

1 c. à thé (5 mL) de poudre d'ail

1/2 tasse (125 mL) de graines de citrouille écalées

le zeste d'un lime moyen

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).

ÉTAPE 2

Dans un bol moyen, mélanger les pois chiches, l'huile de canola, le paprika, le cumin et la poudre d'ail. Remuer pour bien enrober. Étendre le mélange sur une grande plaque de cuisson en une seule couche. Faire cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le tout commence à brunir. Remuer toutes les 10 minutes.

ÉTAPE 3

Parsemer de graines de citrouille, remuer et faire cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants tout en faisant attention de ne pas les brûler.

ÉTAPE 4

Retirer du four et mélanger avec le zeste de lime. Laisser reposer sur la plaque de cuisson de 30 à 45 minutes pour obtenir une texture croustillante et une pleine saveur. Une fois complètement refroidi, conserver dans un récipient hermétique à la température ambiante jusqu'à 2 jours.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2019.ca