RECETTE

Pois chiches rôtis au parmesan



TUTORAT RENNAIS

SNACK

Préparation: 5 min
Cuisson: 30-35 min

≈ 2,50 €

Ingrédients :

- 1 boîte de pois chiches (environ 300 g net égouttés),
- 2 c.à.s d'huile d'olive,
- 50 g de parmesan râpé,
- épices de votre choix : paprika, herbes de Provence, poivre...

Matériel :

- 1 four,
- 1 passoire,
- 1 saladier,
- 1 plaque de cuisson,
- 1 feuille de papier cuisson,
- 1 cuillère à soupe.



Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Égouttez et rincez les pois chiches dans la passoire. Veillez à ce qu'ils soient les plus secs possible !
3. Transvasez les pois chiches dans un saladier et ajoutez l'ensemble des autres ingrédients : l'huile d'olive, le parmesan râpé et les épices.
4. Mélangez à l'aide de votre cuillère à soupe, afin d'homogénéiser la préparation.
5. Disposez la préparation sur une plaque de cuisson.
6. Enfournez pour 30 à 35 minutes de cuisson à 200 ° C. A mi-cuisson, n'hésitez pas à remuez les pois chiches pour que la cuisson soit la plus uniforme possible.

Astuce : Conservez les pois chiches rôtis dans une boîte hermétique ! Néanmoins, ils sont plus croustillants dès la sortie du four...

Variante : Ces pois chiches rôtis peuvent aussi accompagner vos salades, vos pâtes...

