

Un snack sain: des pois chiches cuits au four en tuto vidéo



Grignoter sans mauvaise conscience = deux fois plus de plaisir! Les pois chiches cuits au four sont merveilleusement croquants, prêts en un rien de temps et peuvent être adaptés à vos goûts.

Un petit quelque chose à grignoter fait partie d'une agréable soirée télé, n'est-ce pas? Alors, pourquoi ne pas opter pour une alternative aux chips, chocolat et autres, qui soit plus saine, faible en matières grasses, végétarienne et qui contienne de protéine et des fibres?

Par contre, il ne faut pas non plus en dévorer des kilos, car ces légumineuses renferment aussi bien des glucides et des calories. Comme pour tout, la devise est donc: ne pas exagérer.

D'ailleurs, ces boules croustillantes font aussi merveille comme garniture copieuse sur les salades, comme avec notre [salade de chou frisé](#). Ainsi, si tout n'a pas disparu après la soirée télé, le reste peut facilement être réutilisé.

- 130 g de pois chiches secs ou 260 g de pois chiches en conserve déjà cuits
- 1 ½ cs d'huile d'olive
- ½ cc d'ail en poudre
- ¼ cc de poivre de Cayenne
- 1 cc de paprika
- 2 prises de curry
- environ 2 cc de sel

ou/et d'épices de votre choix

1. Faites tremper les pois chiches secs dans la double quantité d'eau dans un grand saladier toute une nuit. Le lendemain, videz l'eau (très important car l'eau contient maintenant des toxines), rincez les pois chiches et faites-les mijoter à feu moyen dans la double quantité d'eau jusqu'à ce qu'ils soient cuits (ce qui prend environ 1 heure à 1 heure et demie). Attention, les pois chiches doivent constamment être recouverts d'eau. Ensuite, videz l'eau et rincez bien les pois chiches.
2. Pour les pois chiches en conserve, il suffit de vider l'eau et de bien les rincer.

3. Disposez les pois chiches, en conserve ou cuits maison, sur un linge de cuisine et séchez-les.
4. Mélangez-les ensuite dans un saladier avec l'huile d'olive, le sel et les épices, puis disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire au four préchauffé à 170 degrés en mode chaleur inférieure et supérieure pendant 38 à 40 minutes, en les retournant une fois.

Temps de préparation, y compris cuisson au four, environ 45 minutes (avec des pois chiches en conserve)