

# Pois chiches



## Bienfaits pour la santé

- Bonne source de vitamines et de nutriments, et bonne source de protéines.
- Peut aider à réduire le cholestérol, à réduire le risque de cancer et à faciliter la digestion.



## Rangement

Conservez les pois chiches séchés à température ambiante. Une fois cuit, conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Vous pouvez également congeler et conserver 1 à 2 mois.

## Préparation (pois chiches secs)

Rincez les haricots, puis faites-les tremper pendant 8 heures ou toute la nuit. Après avoir trempé les haricots, vous pouvez les faire cuire. Pour cuire les haricots trempés, ajoutez-les dans une grande casserole, couvrez les haricots de plusieurs centimètres d'eau et portez le tout à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils atteignent la tendreté désirée, 1 heure et demie à 2 heures.

## Préparation (pois chiches en conserve)

Bien rincer à l'eau froide et égoutter. Cela élimine l'excès de sel et les rend plus faciles à digérer et moins de production de gaz. Parce qu'ils sont déjà cuits, ajoutez-les simplement à votre plat chaud ou froid préféré.

# Pois chiches



## Collations de pois chiches rotis

### **Ingrédients:**

1 conserve de pois chiches séchés, rincés et égouttés (ou 1,5 tasse de pois chiches cuits)

huile d'olive



### **Procédure**

1. Préchauffer le four à 425 F. Rincer, égoutter et sécher soigneusement les pois chiches.
2. Retirez les peaux lâches. Étaler sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin.
3. Cuire au four pendant 25 minutes, en remuant une fois pendant la torréfaction.
4. Retirer les pois chiches du four et saupoudrer de l'assaisonnement de votre choix (ou simplement de sel).
5. Remettre les pois chiches assaisonnés sur la plaque à biscuits et cuire encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'extérieur devienne croustillant et parfumé.
6. À déguster immédiatement en collation entre amis ou en famille.

Portions:4

\*Recette adaptée de [superhealthykids.com](http://superhealthykids.com).