

# POIS CHICHES GRILLÉS À L'AIL DES OURS ET AU PAPRIKA



## Ingrédients pour 1 bol

Ingrédient	Quantité
pois chiches	1 bocal
Paprika	1 c. à c.
Ail des ours en poudre	1 c. à c.
Huile d'olive	1 c. à s.
sel	1 pincée

## Préparation

1. Égouttez les pois chiches, rincez-les et déposez-les sur du papier absorbant ou sur un chiffon. Frottez à l'aide d'un autre chiffon ou d'un autre papier absorbant, cela vous permettra d'enlever facilement les peaux des pois chiches en plus de les sécher.  

---
2. Mettez les pois chiches pelées dans une assiette, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le paprika, l'ail des ours et mélangez.  

---
3. Renversez cela sur une plaque de cuisson non adhésive (sur une seule couche) et faites cuire 40 minutes dans un four préchauffé à 190°C, chaleur tournante. Terminez par 5 minutes sous le grill. Si les pois chiches ne sont pas croquants, poursuivez la cuisson.  

---