

FICHE DE RECETTE

Pois chiches soufflés

Type de recette	Tartinade
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Pois chiches cuits	100	Gr		
Paprika fumé				
Cumin				
Piment de Cayenne				
Huile d'olive	30	ML		
Sel et poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Préchauffer le four à 210°C
- 2) Égoutter, rincer et bien sécher les pois chiches sur du papier absorbant
- 3) Mélanger les pois chiches avec le sel, le poivre et l'huile d'olive
- 4) Cuire pendant 20 minutes puis remuer et cuire à nouveau 10 minutes
- 5) Ajouter les épices aux pois chiches et mélanger puis cuire à nouveau 5 minutes
- 6) Laisser refroidir et conserver dans un bocal en verre fermé

