

+32 497 22 26 48 info@flo.brussels

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [My account](#)

[Article 0](#)



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

- [Home](#)

- [About](#)

- [Blog](#)

- [Food](#)

- [Restos](#)

- [Recettes](#)

- [Enseignes gourmandes](#)

- [Love](#)

- [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)

- [Other Stuff](#)

- [Les ateliers – L'agenda](#)

- [Les cours – Le cycle](#)

- [Les événements privés](#)

- [Les événements chez Flo](#)

- [Contact](#)

Sélectionner une page

Des pois chiches comme des cacahuètes à l'apéro

Quand tu décides de reconsidérer ton alimentation, tu te rends rapidement compte que les snacks du style cacahuètes et chips ne font pas forcément partie des éléments indispensables à une bonne santé... mentale, je ne dis pas... Et le problème se situe bien là. Pour se détendre, pour accueillir des copains, il est ancré que l'on serve des petites choses "illicites" à grignoter. Conservons donc ces habitudes, changeons juste ce qu'on sert à nos convives. Le complément alimentaire est complétement accro aux cracanuts, tu vois ces espèces de vilaines choses oranges qui craquent sous la dent et font apparaître une cacahuète (double crime !) ? Il pourrait en manger au petit-déjeuner à la place de son granola s'il ne savait pas que c'est péché !! Mais heureusement pour lui, il le sait. Alors, j'ai réfléchi à ce qui pourrait éventuellement un tout petit peu l'éloigner de la chose pernicieuse et je l'ai substituée en pois chiches. Tu imagines d'ici la tête du dépendant qu'on essaye de tromper... Mais il faut bien avouer que le résultat est à la hauteur de mes espérances. Attention, c'est aussi addictif que les cousins "crasseux", je te conseille donc d'en faire une bonne quantité, surtout que ça conserve assez longtemps.

Alors, c'est ton tour maintenant de faire rimer apéro avec "alimentation saine" !!

Il te faut :

200 g de pois chiches (la première fois, j'avais utilisé des

petits pois chiches, mais je trouve que c'est bien meilleur avec des plus gros)
les épices de ton choix
2 c à s d'huile d'olive

Fais tremper les pois chiches pendant 24h et rince-les toutes les 12h. Fais-les cuire à l'eau bouillante. S'ils ont bien trempé, cette opération ne nécessitera pas plus de 15 minutes. Le trempage possède un double avantage : d'une part il décuple les nutriments enfermés dans le pois chiche, d'autre part, l'opération permet de réduire considérablement le temps de cuisson. Égoutte-les et essuie-les avec du papier absorbant ou laisse-les sécher à l'air libre. Dans un saladier, mélange deux cuillères à soupe d'huile d'olive avec les épices de ton choix. Je te recommande d'opter pour des saveurs un peu fortes en goût, voire un peu piquantes, sinon, le résultat est assez fade. A titre d'exemple, j'ai utilisé du sel (je pense que c'est probablement l'élément indispensable), du curry mango (un peu relevé), un peu de piment de Cayenne, mon mélange d'épices, j'ai même osé le mélange d'épices pour poulet. Ensuite, étale les pois chiches sur une plaque allant au four et enfourne à 190° (j'ai mis sur grill) pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Et voilà, bon apéro !

Je suis Flo

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
 - [Food](#)
 - [Restos](#)
 - [Recettes](#)
 - [Enseignes gourmandes](#)
 - [Love](#)
 - [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)
- [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
 - [Les cours – Le cycle](#)
 - [Les événements privés](#)
- [Les événements chez Flo](#)
- [Contact](#)

Message de succès

E-mail

[S'abonner](#)

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

Copyright © 2022 FLOTOUS DROITS RÉSERVÉS.