

APÉRO

Guacamole *maison* & pois chiches rôtis



15 min
PRÉPARATION

4
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Protéines végétales

Sans cuisson

Ingrédients

- ♦ 2 avocats bien mûrs
- ♦ 1 citron vert
- ♦ 1 petite tomate
- ♦ 1/4 d'oignon rouge
- ♦ Coriandre fraîche
- ♦ 1 boîte de pois chiches (≈ 250 g)
- ♦ Cumin, paprika, sel
- ♦ Bâtonnets de légumes

♦ VERSION VÉGÉ

Déjà 100% végétale. Les pois chiches rôtis remplacent les chips : même croquant, mais avec des protéines et des fibres.

Préparation

- 1 Égoutte et sèche les pois chiches, mélange-les avec un filet d'huile, cumin et paprika. Enfourne 20 min à 200°C jusqu'à ce qu'ils croustillent.
- 2 Écrase les avocats à la fourchette avec le jus de citron vert.
- 3 Ajoute la tomate en dés, l'oignon ciselé et la coriandre. Sale.
- 4 Sers le guacamole avec les pois chiches rôtis et des bâtonnets de légumes.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le guacamole se grignote souvent avec des chips à volonté. Ici, les pois chiches rôtis apportent le croquant ET les protéines : tu profites de l'apéro sans avoir faim juste après.

