



Toast à l'avocat et aux pois chiches épicés



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

400 grammes de pois chiches
1 trait d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de cannelle
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
1 cuillerée à thé de gingembre en poudre
1 cuillerée à thé de curcuma en poudre
2 cuillères à soupe de sirop d'agave (ou de miel)
8 tranches de pain
4 avocats
1 citron vert (jus)
sel et poivre
3 feuilles laitue iceberg

Méthode de préparation

- 1.** Préparez d'abord les pois chiches épicés : dans un récipient, mélangez les pois chiches, un peu d'huile d'olive, la cannelle, le cumin, la coriandre, le piment de Cayenne, le gingembre en poudre, le curcuma et le sirop d'agave. Versez le tout sur une plaque de cuisson et laissez cuire pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Remuez de temps en temps. Les pois chiches doivent être croquants, mais pas brûlés. Si nécessaire, laissez-les rôtir un peu plus longtemps. Retirez la plaque du four et laissez refroidir.
- 2.** Faites rôtir ou griller le pain jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- 3.** Prélevez la chair des avocats et mélangez-la avec le jus de citron vert, du sel et du poivre. Écrasez ou mixez le tout.
- 4.** Tartinez chaque tranche de pain d'avocat et garnissez-la de laitue iceberg et de pois chiches.