



Pois chiches *sautés aux épices*



10 min
Préparation



290 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Pois chiches (bocal)	200 g
Oignon	1
Paprika ou curry	1 c.à.c
Huile d'olive	2 c.à.c

La préparation

- 1 Faire revenir l'oignon, ajouter les pois chiches et les épices.
- 2 Cuire 5-6 min à feu vif.



Riche en
fibres



Source de
protéines



Bons
glucides