



INGRÉDIENTS

- Haricots verts : 200g
- Pois chiches : 1 bocal de 340g (250g égouttés)
- Grenade : 1
- Ail : 1 gousse
- Paprika : 1 càc
- Piment d'Espelette : 1 càc
- Carvi : 1 càc
- Gingembre en poudre : 1 càc
- Coriandre en poudre : 1 càc
- Poivre : quelques tours de moulin
- Huile d'olive : 50 ml

Pour 2 personnes

HARICOTS VERTS AUX GRENADES ET AUX POIS CHICHES ÉPICES

Préparation 30 min

PRÉPARATION

1/ pour préparer les pois chiches : mixez 50 ml d'huile d'olive avec la gousse d'ail et les épices. Egouttez et rincez les pois chiches puis mélangez-les à la sauce obtenue. Placez-les ensuite sur une plaque du four et chauffez-les à 180° pendant une dizaine de minutes

2/ pour la préparation des haricots verts : coupez les haricots en 3 pour obtenir des bâtonnets de quelques centimètres. Faites-les cuire une dizaine de minutes à la vapeur en les saupoudrant de bicarbonate de sodium pour qu'ils restent bien verts. Rincez-les à l'eau froide pour stopper la cuisson. Ils doivent être croquants

3/ coupez la grenade en deux. Tenez-la d'une main, face coupée vers l'assiette (ou le saladier), et tapez avec le dos d'une cuillère côté peau. Les grains tomberont tous seuls !

Dans un saladier, mélangez les pois chiches, les haricots et les grains de grenade. Ce plat se mange froid ou chaud