

RATATOUILLE AU CRUMBLE DE POIS CHICHES

Mise en place et préparation:
env. 40 min

Cuisson au four: env. 40 min

400 g d'aubergines,
en morceaux d'env. 2 cm

400 g de courgettes,
en morceaux d'env. 2 cm

400 g de tomates, pelées,
épépinées, en morceaux

**250 g de petites pommes
de terre à chair ferme,**
coupées en quatre

1 oignon, râpé
grossièrement

1 c. s. d'huile d'olive

1 boîte de pois chiches
(env. 400 g), rincés,
égouttés, hachés
grossièrement

3 c. s. de feuilles de thym

1 citron bio, zeste râpé

3 c. s. de parmesan râpé

**2 c. s. de pistaches non
salées,** mondées,
hachées grossièrement

1 c. s. d'huile d'olive

**½ c. c. de sel, un peu
de poivre**

1. Répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson les aubergines et tous les ingrédients jusqu'à l'oignon compris, arroser d'un filet d'huile.
2. **Cuisson:** env. 10 min au milieu du four préchauffé à 220° C. Retirer, abaisser la température à 200° C.
3. Mélanger les pois chiches et tous les ingrédients jusqu'à l'huile comprise, saler, poivrer, répartir sur les légumes, poursuivre la cuisson env. 30 minutes.

Portion: 271 kcal, pro 13g, glu 30g, lip 12g



Pois chiches

Ces légumineuses complètent idéalement les plats végétariens en raison de leur richesse en protéines, mais aussi grâce à leur agréable saveur noisettée et leur consistance veloutée.