

Les recettes de chez

NOUS



 **NOUS**
anti-gaspi

GRILLÉS à l'apéro

INGRÉDIENTS

Pois chiches, huile,
sel, épices au choix
(paprika, cumin,
curry...)

PRÉPARATION

Égoutter et sécher les pois
chiches, mélanger avec huile
et épices. Cuire 30/ 40 min à
180 °C, en remuant à mi-
cuisson. Laisser refroidir et
déguster.



EN MOUSSE

pour le dessert

INGRÉDIENTS

Jus de pois chiches
(aquafaba, boîte = 120 ml à
150 ml de jus), chocolat noir
(200 g), sel

PRÉPARATION

Monter le jus en neige ferme.
Incorporer le chocolat fondu
tiédi. Répartir dans des
verrines et réfrigérer 2h.
Léger, onctueux et zéro
gaspillage !



Les recettes de chez **NOUS** : Pois chiches anti-gaspi

