

# pois chiches rôtis fumés : 4 idées gourmandes faciles

Pois chiches rôtis fumés, patates douces caramélisées et oignons confits : une assiette simple qui se tient. Ce plat associe le croquant des pois chiches rôtis fumés à la chair fondante des patates douces, le sucré des oignons et le relief boisé d'une sauce pimentée L'enfumée. La texture joue sur le contraste — croustillant, moelleux et onctueux — tandis qu'un yaourt nature ou végétal atténue la chaleur et apporte une fraîcheur lactée. Idéale pour un dîner familial ou un déjeuner qui réchauffe, cette recette se prépare en une heure, reste accessible et met en valeur des ingrédients du quotidien. Elle invite à la convivialité : à partager telle quelle ou à garnir des wraps ou bols de céréales.

**P**  
PERSONNES  
**4**

**T**  
PRÉPARATION  
**20 min**

**C**  
CUISSON  
**35 min**

**D**  
DIFFICULTÉ  
**Facile**

# Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits (en conserve, rincés et bien égouttés) ou pois chiches cuits maison
- 600 g de patates douces, pelées et coupées en cubes de 2 cm
- 2 gros oignons rouges ou jaunes, coupés en quartiers
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de L'enfumée (voir dosage conseillé)
- 1 c. à café de paprika fumé (optionnel, renforce le caractère)
- 1/2 c. à café de cumin moulu (optionnel)
- Sel et poivre du moulin
- 150 g de yaourt nature ou yaourt végétal (soja, coco léger...)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel végétal (optionnel)
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat, hachés
- Zeste d'1/2 citron vert pour servir (optionnel)

## LE MÉLANGE DE LA RECETTE



## L'enfumée



Scanner pour voir le produit

# Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Préparez les légumes: coupez les patates douces en cubes réguliers et les oignons en quartiers. Égouttez et séchez les pois chiches avec un torchon ou du papier absorbant pour favoriser le croquant.

Dans un grand saladier, mélangez les patates douces, les oignons et les pois chiches. Ajoutez 3 c. à soupe d'huile d'olive, le paprika fumé, le cumin, du sel et du poivre. Mélangez pour enrober uniformément.

Dans un petit bol, mélangez 2 c. à soupe de L'enfumée avec 1 c. à soupe d'huile d'olive pour l'adoucir et la répartir. Versez ce mélange sur les légumes et pois chiches, puis mélangez bien pour que tout soit nappé.

Répartissez en une seule couche sur la plaque préparée. Enfournuez 30 à 35 minutes en remuant et secouant la plaque à mi-cuisson: les patates douces doivent être tendres et légèrement caramélisées, les pois chiches bien dorés et croustillants.

Pendant la cuisson, préparez la sauce au yaourt: mélangez le yaourt, le jus de citron, 1 c. à café de L'enfumée (ou moins selon votre goût), le sirop d'érable si utilisé, puis rectifiez l'assaisonnement.

Sortez la plaque, laissez tiédir 2 minutes puis transférez dans un grand plat de service. Goûtez et ajustez sel/poivre. Ajoutez un filet supplémentaire (1/2 à 1 c. à café) de L'enfumée juste avant de servir si vous souhaitez un contraste fumé plus marqué.

Parsemez de coriandre ou persil haché et de zeste de citron vert. Servez chaud avec la sauce au yaourt à côté pour que chacun se serve selon son goût.

## Le conseil des Épices Curieuses

Pour des pois chiches extra-croustillants, séchez-les bien et n'empilez pas trop sur la plaque. Réservez toujours un peu de L'enfumée pour le dressage afin de conserver son éclat aromatique.

