

# Légumes à l'air fryer avec pois chiches et épices

durée totale **35 min.** 5 min. temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.222 kJ / 292 kcal**

Matières grasses: **4,5 g** Protéines: **14,8 g**  
Glucides: **52,7 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**200 g** de pois chiches en conserve, égouttés  
**300 g** de potimarron  
**200 g** de tomates cerise, coupées en deux  
**100 g** de betterave cuite  
**100 g** de courgette  
**100 g** d'oignon  
**0,33 càc** d'ail en poudre  
**0,33 càc** de paprika fumé  
**0,33 càc** de cumin moulu  
**0,33 càc** de thym séché  
Piment moulu, à votre convenance  
**20 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman  
Graines de sésame grillées pour la garniture  
Persil frais pour la garniture

## PRÉPARATION

### Étape 1

Couper le potimarron, la betterave et la courgette en dés. Couper l'oignon en quartiers fins.

### Étape 2

Mélanger les légumes avec les pois chiches, les épices et la Sauce Soja Kikkoman. Transférer le tout dans le panier de l'air fryer et faire cuire à 180 °C pendant 20 minutes.

### Étape 3

Remuer le mélange, ajouter les tomates cerise et poursuivre la cuisson pendant encore 10 minutes.

### Étape 4

Servir parsemé de persil frais et de graines de sésame grillées.