



BIO LOCAL SOCIAL SOLIDAIRE

GRAINES DE COURGE GRILLEES



FACILE PREPARATION : 5 MIN CUISSON : 15 MIN

INGREDIENTS

graines de courge potiron, potimarron/épices de votre choix/1 cuillère à café de paprika doux/1 cuillère à café de curry/fleur de sel/ huile d'olive

PREPARATION :

Récupérez vos graines de courge et lavez-les bien dans une passoire sous l'eau clair. Il s'agit de les débarrasser complètement de toute la chaire filandreuse qui les entoure.

Une fois bien nettoyée, versez vos graines sur un torchon propre, épongez-les rapidement puis laissez sécher toute une nuit en les étalant bien.

Le lendemain, préchauffez votre four à 160°C. Mettez vos graines dans un bol et ajoutez les épices, la fleur de sel et 1 ou 2 cuillères d'huile d'olive (suivant la quantité de graines). Mélangez pour bien enrober toutes les graines d'épices puis versez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant 10 à 15 minutes en remuant à mi-cuisson. Enfournez à 200°C durant 20 min, puis servez chaud.

BONNE DÉGUSTATION !