

Graines de Courges Grillées



? / 10

Une alternative saine aux cacahuètes et autres graines apéritives, et une manière de recycler les pépins de nos courges d'automne !

cette recette se mange froide

Recette proposée par Annabelle pour iSaveurs
Photographie ©Souksavanh Khamla

Envie de respecter les saisons ? Cette recette se cuisine de préférence à l'automne, en hiver

- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 15 minutes
- Difficulté : Très Facile
- Coût de la recette : Bon marché

Ingrédients

- pour 6 personnes
- Pépin de Courge
 - Sel

Préparation de la recette

1. Récupérer les pépins d'une courge.
2. Lavez-les en retirant bien les fragments de chair et les filaments autour. Puis faites-les sécher dans un endroit sec.
3. Préchauffez le four à 180°C.
4. Etalez les pépins sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de sel et laissez cuire pendant environ 15 minutes, jusqu'à légère coloration.
5. Laissez refroidir et conservez dans un bocal hermétique.
6. Vous pouvez déguster les graines décortiquées en apéritif, mais aussi en saupoudrer des plats, des salades, ou même du pain pour apporter une touche croquante.

©iSaveurs

Retrouvez moi ici :

http://www.isaveurs.com/recette/impression-recette/graines_de_courges_grillees.php