GRAINES DE COURGES AU SEL

INGRÉDIENTS

- Graines de courges (spaghetti, butternut,, potiron, musquée, patidou, , potimarron, sucrine du Berry...)
- Sel
- Cumin ou curry
- Huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 1H

PRÉPARATION

Débarrasser les graines de courges de la chair.

Les nettoyer à l'eau et enlever au mieux la partie visqueuse des graines en frottant, sous l'eau, les graines entre vos doigts.

Les déposer dans une passoire, les rincer. Égoutter. Sécher.

Répartir les graines de courges sur une plaque de cuisson enduite de sel.

Resaler et enfourner 20 à 30 minutes à 180°C.

Éteindre le four et laisser sécher le temps que le four devienne froid. Épicer les graines (cumin, curry...)

Enduire légèrement les graines d'huile d'olive.