

[Apéro] Graines de courges au sel



“ Une autre recette puisée sur mon ancien blog... super pour l'apéro ! ”

Les Ingrédients :

- Graines de courge (butternut ou doubeurre, citrouille, galeuse d'Eysines, giraumon, muscade, musquée, pomme d'or, potimarron, potiron, spaghetti, sucrine de Berry...)
- Sel

Les Étapes :

Débarrassez les graines de courges de la chair.

Nettoyez-les à l'eau et enlevez au mieux la partie visqueuse des graines en frottant, sous l'eau, les graines entre vos doigts.

Déposez-les dans une passoire, rincez-les. Égouttez. Séchez.

Répartissez les graines de courges sur une plaque de cuisson que vous aurez enduit(e) de sel.

Resalez et enfournez 20 à 30 minutes à 180°C. Pour économiser l'énergie, profitez de la cuisson d'un autre plat! Éteignez le four et laissez sécher le temps que le four devienne froid!

Et Que Dire De Plus ?

- Épicez les graines.
- Ajoutez un peu d'huile d'olive.