

Graines de courge, tournesol et sarrasin décortiqué à l'huile d'olive [Apéro]



“ Samedi dernier, je suis allée mangé chez Éole et JC. Ils ont servis ces ‘tites graines tout simplement poêlées pour l’apéro. Ça doit être un truc à la mode en ce moment, car Camille nous en a apporté pour l’apéro cette semaine. Voici sa version avec, en plus, des graines de sarrasin.”

Les Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 1/3 de bol de graines de tournesol
- 1/3 de bol de [graines](#) vertes de [courges](#) ([Lady godiva](#), [Styrian Hullless](#))
- 1/3 de bol de sarrasin décortiqué
- Huile d'olive
- Sel

Les Étapes :

Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir à petit feu, les graines avec une pincée de sel ou plus (*au goût*). Une fois les arômes libérés (20 minutes), laissez tiédir.

Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

- Pourquoi de pas ajouter ces graines sur vos soupes ?
- Les graines de courges à nues sont le plus souvent des variétés de courge Lady Godiva, Styrian Hullness.