

Graines de courge

Ingrédients

- Graine de potimarron
- Huile d'olive
- Sel



Préparation

- Préchauffer le four à 180°C
- Enlever les filaments des graines de courge
- Nettoyer-les
- Sécher les avec un essuie-tout ou un torchon propre
- Mélanger vos graines avec de l'huile d'olive
- Déposer les graines sur la plaque de cuisson et faire cuire pendant 10 minutes
- Mélanger les graines et prolonger la cuisson pendant 15 minutes
- Sortir les graines du four, les saler et rajouter les épices souhaitées (curry, cumin, piment...)

