

Graines de citrouille deux façons

RECETTES



NOMBRE DE PORTION : VARIABLE

TEMPS DE PRÉPARATION :
5 MIN

TEMPS DE CUISSON :
20-30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 tasse de graines de citrouille
- 1 c. thé d'huile d'olive
- 1 c. table de cassonade
- 1/2 c. thé de cannelle
- Une pincée de sel

Version épicée

- 1 tasse de graines de citrouille
- 1 c. table d'huile d'olive
- 1 c. table de beurre, fondu
- 1 c. table d'épices cajuns

Préparation

1. Préchauffer le four à 300 F.
2. Bien assécher les graines de citrouille.
3. Dans un bol, mélanger les épices, l'huile et/ou le beurre avec les graines de citrouille.
4. Étendre sur une plaque recouverte de papier parchemin.
5. Cuire de 20 à 30 minutes en retournant aux dix minutes.