

Graines de courge grillées au paprika et cumin : le snack sain et irrésistible

Ingrédients nécessaires

- 200g de graines de courge fraîches (bien nettoyées)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- Une pincée de fleur de sel

Matériel indispensable

- Une passoire fine
- Un torchon propre ou du papier absorbant
- Une plaque de cuisson
- Papier sulfurisé
- Un bol mélangeur

Étapes de préparation

- Nettoyage : Rincez abondamment les graines sous l'eau froide pour retirer tous les filaments de chair de courge.
- Séchage : Étalez les graines sur un torchon propre et séchez-les parfaitement. Cette étape est cruciale pour obtenir un résultat croustillant.
- Assaisonnement : Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le paprika, le cumin et le sel. Ajoutez les graines et remuez bien pour les enrober uniformément.
- Cuisson : Préchauffez votre four à 180°C. Étalez les graines sur la plaque recouverte de papier sulfurisé sans les superposer.
- Surveillance : Enfourez pendant 15 à 20 minutes. Remuez à mi-cuisson pour une dorure homogène. Surveillez bien la fin de cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent.

Conseils de conservation

- Laissez refroidir complètement les graines avant de les stocker pour préserver leur croquant.
- Conservez-les dans une boîte hermétique en verre ou en métal.
- À consommer idéalement dans les 7 jours pour profiter de toutes leurs saveurs.