

Apéritif caramélisé à base de graines de courges



Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

3 grosses poignées de graines de courges

huile

sucres de canne

Préparation:

Dans une poêle huilée, faire griller les graines tout en remuant.
Lorsqu'elles brunissent, saupoudrer de sucre et mélanger. Verser dans un plat et servir tiède.

Astuce: Utilisez des graines de courges assez grosses comme celles de la Musquée de Provence ou du Rouge Vif d'Etampes car elles sont plus consistantes.

Idée pour l'apéritif: Réalisez des brochettes de courges diverses, cuites ou crues, accompagnée d'une sauce (aneth, soja...).

Pensez à les arroser d'un jus de citron pour éviter l'oxydation.

Idée originale pour les enfants: Troquez les frites de pommes de terre contre des frites de Butternut, de Patidou ou de Potimarron. Elles s'accommoderont parfaitement avec vos plats de viande.

A savoir: Les graines sont riches en oligo-éléments et sont vermifuges.