

# GRAINES DE COURGE GRILLÉES ÉPICÉES



TEMPS DE  
PRÉPARATION  
**-30 MIN.**



DIFFICULTÉ  
**FACILE**



TEMPS DE  
CUISSON  
**-30 MIN.**

## INGRÉDIENTS

150 g graines courge  
½ c. à soupe huile pépins de courge  
½ c. à café fleur de sel  
1 c. à café paprika fumé

Mettez les graines de courge dans un bol. Versez l'huile.  
Ajoutez la fleur de sel et le paprika fumé et mélangez bien.

Étaler uniformément sur une plaque de cuisson et enfournez 15 minutes à 180°C.



À la sortie du four, laissez complètement refroidir la plaque de cuisson  
(moi je laisse toute la nuit).

Conservez dans un bocal hermétique (idéalement en verre).

Vous pouvez les conserver pendant quelques semaines (*après un moment, les graines  
ne sont plus croquantes*).

