

GRAINES CROQUANTES AU SOJA



TEMPS DE
PRÉPARATION
-30 MIN.



DIFFICULTÉ
FACILE



TEMPS DE
CUISSON
-30 MIN.

INGRÉDIENTS

40 g graines tournesol
40 g graines de courge
2 c. à café sauce soja
1 c. à café vinaigrette soja et sésame

Dans une poêle, faites griller les graines de tournesol et les graines de courge à sec. Ajoutez la sauce soja et mélangez constamment jusqu'à complète absorption.

Retirez du feu, versez la vinaigrette à la sauce soja et à l'huile de sésame et mélangez bien. Étalez sur une plaque de cuisson et enfourner à 180°C pendant 15 minutes.



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*).

