

Graines de courge grillées au paprika et cumin : Le guide pour un snack parfait

Préparation minutieuse

- Laver soigneusement les graines pour éliminer tous les résidus de pulpe, une étape essentielle pour une torréfaction uniforme.
- Faire bouillir les graines nettoyées dans de l'eau salée pendant 10 minutes pour améliorer leur texture et faciliter la digestion.
- Sécher parfaitement les graines avec un torchon propre avant de les huiler pour éviter qu'elles ne cuisent à la vapeur.

Ingrédients nécessaires

- 1 tasse de graines de courge préparées.
- 1 cuillère à café d'huile (olive ou neutre) pour permettre aux épices d'adhérer correctement.
- Paprika et cumin en poudre selon vos préférences.

Cuisson au four

- Préchauffer le four à 160°C (325°F) pour une cuisson homogène sans brûler l'extérieur.
- Enfourner pour une durée de 15 à 20 minutes.
- Mélanger les graines toutes les 5 à 7 minutes pour garantir une coloration uniforme.
- Retirer du four dès que les graines sont dorées et émettent un léger crépitement.

Assaisonnement et conservation

- Ajouter le paprika et le cumin en poudre uniquement après la cuisson et un léger refroidissement pour éviter toute amertume due à la brûlure des épices.
- Laisser refroidir complètement avant de déguster.
- Conserver dans un contenant hermétique à température ambiante pour préserver leur croustillant jusqu'à une semaine.