

RECETTE ANTI-GASPI : LES GRAINES DE CITROUILLES GRILLÉES



Riche en zinc et magnésium, les graines de citrouille stimulent notre système immunitaire. Profitons de la période d'Halloween pour les faire griller et les proposer en apéritif original !

INGRÉDIENTS :

- Graines de citrouille
- Huile
- Sel

RECETTE :

- Préchauffez le four à 140°C,
- Rincez les graines à l'eau pour enlever les restes de pulpe,
- Essuyez-les soigneusement et mélangez-les à une petite cuillerée d'huile et à une pincée de sel,
 - Disposez les graines sur une plaque avec du papier sulfurisé et enfournez pendant 15 minutes.

Laissez refroidir avant de grignoter.

