

## Graines de citrouille assaisonnées



*Découvrez la délicieuse saveur de notre recette de graines de citrouille assaisonnées. Régalez-vous avec cette collation à base de plantes, riche en protéines, qui ravira vos papilles et nourrira votre corps. Une collation délicieuse pour satisfaire vos envies à tout moment !*

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 1

### **Ingrédients**

- Graines d'une citrouille
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive ou d'avocat
- 1 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes
- 5 ml (1 c. à thé) de levure alimentaire
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignon
- Poivre au gout

### **Autre variante:**

- Graines d'une citrouille
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 2.5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé
- Poivre au gout

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F et étendre du papier d'aluminium ou du papier parchemin sur une plaque.
2. Vider la citrouille et récolter les graines dans une passoire, puis rincer à l'eau.
3. Étendre les graines sur la plaque en ajoutant l'huile et les épices, puis mélanger.
4. Mettre au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les graines soient légèrement dorées.
5. Sortir du four et laisser tiédir avant de déguster!

## Notes



Guillaume Couture – Founder, President, and Director of Innovation  
Président | fondateur