

Graines de butternut grillées

La Fournaise aux fourneaux
fournaiseaufour.canalblog.com

Vous avez coupé une courge (une butternut) alors surtout ne jetez pas les graines ! Elles seront délicieuses grillées à la poêle et accompagneront de nombreux plats ou dégustées simplement en apéro au lieu des habituelles cacahouètes.

Ingrédients (pour 2-3 personnes) :

- * les graines d'une butternut
- * 1 pincée de gros sel
- * 1 pincée de piment d'Espelette
- * 1 cuillère à café d'huile d'olive



Préparation :

Prélever les graines lorsque l'on prépare la butternut pour une autre recette (un velouté par exemple).

Enlever les fibres orange qui entourent les graines. Cela s'en va facilement.

Laver ces graines à l'eau pour bien faire partir le côté visqueux.

Les essuyer plusieurs fois avec du papier essuie-tout. Elles restent brillantes et collantes.

Dans un saladier, mettre l'huile d'olive, les graines, le sel et le piment.

Mélanger.

Faire chauffer une poêle à sec et y verser les graines assaisonnées.

Faire cuire à feu doux 20 minutes.

Attention, au bout de 15 minutes environ les graines « pètent » donc bien mettre un couvercle pour éviter d'avoir des graines partout dans la cuisine.

C'est cuit quand les graines sont dorées.

Laisser refroidir et déguster à sa convenance. Elles sont croustillantes.

Astuces :

Lorsque les graines sautent, elles n'explorent pas autant que le pop-corn.

J'ai utilisé un couvercle anti-éclaboussure.

On peut manger la petite coque qui entoure l'amande. Certains n'aiment pas alors il faut être patient et tout décortiquer.

Ces graines grillées se conservent 2 semaines dans un bocal mais en général elles sont rapidement picorées !!!

On peut les mettre dans une soupe, un cake, du pain, une verrine, un wok de légumes, une vinaigrette...

On peut varier les goûts en remplaçant le sel et le piment par plein d'autres épices : poivre, curry, curcuma, thym, gingembre...

Il paraît que ces petites graines sont de véritables atouts santé. Profitez-en !