

GRAINES GRILLÉES AU TAMARI

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 **Temps de préparation** : 15 min
- 🕒 **Temps de cuisson** : environ 5 à 10 min – à surveiller
- 👤 Pour 1 petit bol

INGRÉDIENTS

- > Graines de courge décortiquées
- > Graines de tournesol décortiquées
- > Shoyu ou Tamari (= sauce de soja)

PRÉPARATION

Dans un plat allant au four, mettre la même quantité de graines de courge que de tournesol

Enfourner à 180°C pour les faire griller à sec (aucun rajout d'huile est nécessaire)

Dès que vous sentez la bonne odeur qui commence à se dégager, vérifier si la cuisson se passe bien et mélanger pour que les graines grillent de façon homogène

Dès la sortie du four, verser (directement sur les graines) un peu de Shoyu ou Tamari et bien mélanger.

A vous de voir pour la quantité de liquide. Ni trop, ni pas assez ! L'idée étant de ne pas en mettre de trop au risque qu'elles se ramolissent.

Laisser bien refroidir avant de les mettre dans un bocal !

Conseil : à mettre sur vos salades, vos tartinades ou à grignoter à l'apéritif !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie