

GRAINES GRILLÉES ET PARMESAN VÉGÉTAL

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 10 minutes
- 🕒 Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

INGRÉDIENTS

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

PRÉPARATION

Recette proposée par @mon_assiette_by_cecile à BIObernai 2025

GRAINES GRILLÉES

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

Enfourner à 180°C pour les faire griller à sec (aucun rajout d'huile n'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 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. C'est la p'tite touche qui va saler naturellement et donner un goût UMAMI unique à vos graines

Laisser bien refroidir avant de les mettre dans un bocal !

PARME-SANS VÉGÉTAL

A partir des graines grillées (c'est une déclinaison de la recette du dessus), les réduire en poudre à l'aide d'un moulin à café, d'un petit mixeur ou blender

Placer dans un petit bol et ajouter de la levure alimentaire en paillettes (± 5g)

Enfin, rajouter quelques gouttes d'huile pour obtenir une texture similaire à un crumble

Si votre mixture est trop humide, rajouter des graines et de la levure... au pif !

Se garde au frais dans un petit bocal pendant 1 semaine

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR 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