

# Graines de courge grillées aux épices

Bonjour à toutes et tous,

La « saison » des courges est bien ouverte pour le plus grand bonheur de nos assiettes. Mais, sans doute comme vous, j'ai toujours un regret quand je prépare de la courge – et en particulier du potimarron rôti – quand je vois la quantité de graines qui finissent au compost. Et discutant de cela avec une connaissance, elle m'a remis en mémoire le concept des graines de courge grillées (au four). J'avais tenté il y a longtemps sans succès, mais pourquoi pas ré-essayer. Cela peut être un picorage apéritif amusant pour mes gourmands.

Donc, lors de la dernière tournée de potimarron rôti, j'ai récupéré les graines, bien assaisonné, bien épicé (mes gourmands aiment quand cela envoie), et hop au four à côté du potimarron. Après une cuisson un peu longue, le verdict à la sortie du four était totalement différent : c'est vraiment très sympa. Les graines sont croquables, les épices titillent le palais, le tout a ce goût de reviens-y. Je ne devrais pas dire, mais l'assiette apéritive à fini dans la chambre d'un des plus-si-petits gourmands.. ☐

Alors qu'Halloween approche en invitant à cuisiner les courges de manière amusante – ou que la tombée de la nuit est un bon prétexte pour apéro – je voulais vous remettre l'idée en tête. J'espère que cela vous plaira à vous aussi. Bonne journée

- GRAINES DE COURGE -  
GRILLÉES AUX ÉPICES



## **Recette : Graines de courge grillées aux épices**

**Saison de la recette : Octobre à Mars**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- graines d'un potimarron, butternut
- 3-4 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillérée à soupe de paprika
- 1 cuillérée à café de cumin
- 1/2 cuillérée à café de piment
- 2cuillérées à soupe de sel

### **Réalisation.**

- Récupérez les graines d'une courge, retirez la chair qui s'y accroche. Rincez et épongez soigneusement les graines.
- Placez le graines sur une plaque de cuisson four recouverte de papier cuisson, ajoutez l'ensemble des épices, le sel, l'huile et mélangez pour bien enrober. Répartissez ensuite les graines sur toute la plaque.
- Enfournez pour 15 à 20 minutes à 180°C.

Attendez que les graines refroidissent avant de débarrasser dans le plat de service.

---

**Astuces :**

- (1) Utilisez préférentiellement des « grosses graines de courge » issues de potimarron, butternut, courge musquée..
  - (2) Le dosage d'épices est bien entendu à votre convenance si vous souhaitez du plus ou moins épicé. Le dosage présenté envoie quand même un peu ^^
-