

VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en
cuisine avec le tuyau
de la semaine*

By Julia & Lorenza



LES GRAINES...

... Ce n'est pas que pour les poules ...

THE TIP OF THE WEEK



LA RECETTE

Garder les graines de vos courges, ne les jetez plus !

Enlever le maximum de chair en les trempants dans un bol d'eau. Une fois bien lavée. Séchez les avec du papier absorbant ou à l'air libre. Mélangez les avec de l'huile d'olive ou de tournesol, des épices et enfournez à 200°C pour 10 minutes.

Sortez les du four, mélangez et réenfourez pour 5 à 10 minutes. A déguster bien croquantes.

Avec un potage au potimarron, un peu de crème épaisse, et quelques graines au cumin c'est délicieux !

BON APPETIT !

Un vrai atout pour votre santé ! Elles sont toutes riches en nutriments, protéines, vitamines... Certaines sont même dite anti-stress, anti-cancer, anti-batériologique... Alors pourquoi s'en passer?

SUGGESTION

Ajoutez des graines à vos préparations... sucrées tout comme salées c'est délicieux.

un bon moyen de créer des collations équilibrées.

Attention toute fois car elles sont riches en bon gras et en bonnes calories ;)

CHEZ OUFTI

Il y en a pour tous les goûts ! Des graines de courges de tournesol, des amandes, des noix, de lin...