



Recette : Graines de citrouille épicées à l'érable

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

INGRÉDIENTS

- 315 ml (1 1/4 tasse) de graines de citrouille fraîches
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 1 pincée de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

PRÉPARATION

Faire sécher les graines de citrouille.

Voici deux méthodes :

1. Bien les nettoyer une fois sorties de la citrouille et les laisser sécher sur le comptoir toute une nuit. Ensuite, les mélanger avec l'huile d'olive, les étendre sur une plaque et cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 150 °C (300 °F). Elles vont finir de bien sécher au four, cela peut prendre une bonne heure.
2. Autre méthode que j'aime bien, si on veut aller plus vite que d'attendre une nuit de séchage, c'est qu'une fois lavées, on les fait revenir dans l'huile d'olive à feu doux dans un poêlon, pour environ 10 minutes. Il faut brasser et éviter que ça ne brûle. Ensuite, les étendre sur une plaque et cuire sur la grille centrale du four préchauffé à 150 °C (300 °F). Elles vont finir de bien sécher au four, cela peut prendre une bonne heure.

On sait qu'elles sont bien séchées en y goûtant, il faut que ça "craque" sous la bouche!

Une fois les graines séchées :

1. Mélanger ensemble le sucre d'érable, la cannelle, la muscade et le sel.
2. Déposer les graines de citrouille dans un poêlon, ajouter le mélange et bien brasser.
3. Ajouter ensuite le sirop d'érable, bien brasser et cuire à feu doux. Brasser sans arrêt jusqu'à ce que les graines soient bien enrobées et que le tout ait commencé à caraméliser (c'est rapide, car le sirop d'érable va évaporer), donc environ 2 minutes.



Côté collation, petits et grands raffoleront des graines de citrouille épicées à l'érable, une agréable façon de maximiser les bienfaits de la citrouille!

Et hop, c'est terminé, on laisse refroidir et on conserve dans un contenant hermétique!