

Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

Graines de citrouilles grillées

Pour les enseignants

Les graines de citrouille sont un vrai petit régal. Essayez cette recette simple en classe.

Ingrédients

- 8 ml / 1 ½ c. à thé huile végétale
- 5 ml / 1 c. à thé sel
- 500 ml / 2 tasses graines de citrouille

Matériel

- Passoire
- Tasses et cuillères à mesurer
- Bol et cuillère à mélanger
- Plaque à biscuits

Préparation



1. Préchauffez le four à 120 C (250 F).
2. Déposez les graines dans la passoire, les laver à l'eau tiède et les éponger.
3. Placez les graines lavées dans un bol, ajoutez l'huile et le sel puis mélangez.
4. Étendez les graines sur la plaque à biscuits.
5. Laissez cuire pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les graines soient dorées et croustillantes. Remuez de temps en temps avec une cuiller pendant la cuisson. Servez chaud ou froid, ou mélangez avec d'autres aliments séchés à grignoter pour faire un mélange montagnard.

Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)