

GRAINES DE TOURNESOL CROUSTILLANTES À L'ÉRABLE

Graines de tournesol à l'érable

Que ce soit pour parsemer sur une salade verte, garnir un potage, ajouter du croquant à un yogourt ou tout simplement pour combler une envie de grignoter, ces graines de tournesol caramélisées à l'érable deviendront vite un incontournable !

Préparation : 5 min

Cuisson : ~10 min

Rendement : 1 ¼ tasse

INGRÉDIENTS

- **310 ml (1 ¼ tasse)** de nos graines de tournesol
- **60 ml (¼ tasse)** de sirop d'érable (*de préférence doré*)
- **¼ c. à thé** de sel ou de fleur de sel
- **⅓ c. à thé** de piment de Cayenne **OU ¼ c. à thé** de piment d'Alep ou d'Espelette (*facultatif*)

PRÉPARATION

1. **Torréfier** : Chauffer les graines de tournesol à sec et à feu doux dans un poêlon pour en rehausser la saveur et les rendre bien croustillantes.
2. **Enrober** : Retirer le poêlon du feu et y incorporer le sirop d'érable, le sel et le piment (si désiré). Bien remuer pour que les graines soient parfaitement enrobées.
3. **Caraméliser** : Remettre le poêlon sur le feu et continuer à cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le sucre cristallise et colle aux graines.
4. **Refroidir** : Déposer et étaler les graines de tournesol sur une plaque de cuisson (idéalement tapissée de papier parchemin) pour les laisser refroidir complètement.
5. **Déguster** : Une fois les graines refroidies, détachez-les si elles ont formé des blocs.

Conservation : Elles se conservent plusieurs jours à la température de la pièce, dans un contenant hermétique.

Idée cadeau : Glissez ces graines de tournesol dans de jolis petits pots en verre noués d'un ruban décoratif pour offrir un cadeau gourmand et local à vos proches !