



## Praliné graines de tournesol

### Ingredients

200g de graines de tournesol  
100g de sucre  
1cuillère à soupe d'huile

### Étape de la recette

Mettre les graines de tournesol à torréfier 10 min dans le four préchauffé à 170°C.

Mettre le sucre à chauffer à sec, le laisser caraméliser et éteindre le feu lorsque c'est prêt.

Ajouter les graines de tournesol, mélanger pour les enrober au mieux puis verser le tout sur une silpat ou du papier à four et laisser refroidir.

Découper en morceaux et mettre le tout dans le bol avec l'huile 2min/vitesse 9, ajuster si besoin de farine à obtenir un beau praliné.