

# 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  torrifier 10 min dans le four prchauff  170C.

Mettre le sucre  chauffer  sec, le laisser carameliser et teindre le feu lorsque c'est prêt.

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

Dcouper en morceaux et mettre le tout dans le bol avec l'huile 2min/vitesse 9, ajuster si besoin de façon  obtenir un beau pralin.

@ 2021 - 2026 | Tous droits réservés | https://tout-gourmand.fr | Création https://lesage-david.fr