

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 prt.

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 un bon mixer ou blender en ajoutant l'huile, mixer jusqu' obtention d'une belle pte, cela peut prendrequelques minutes + ou - longues suivant la puissance de l'appareil.

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