



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