

Recette de la cuisine ON y va:

Graines de citrouille rôties



Quoi faire:

1. Lavez vos mains!
2. Utilisez le couteau pour couper le haut de la citrouille.
3. Invitez les enfants à utiliser leurs mains ou une grande cuillère pour enlever toutes les graines de la citrouille.
4. Séparez les graines de la pulpe.
5. Rincez les graines et laissez-les sécher pendant la nuit.
6. Faites fondre le beurre au micro-ondes.
7. Dans un bol, mélangez le beurre fondu et les graines.
8. Optionnel: ajoutez du sel d'assaisonnement selon le goût.
9. Étalez les graines sur la tôle à biscuits.
10. Réglez le four à 300 degrés Fahrenheit.
11. Faites cuire les graines pendant 40 minutes.
12. Laissez-les refroidir et savourez!