

Graines de tournesol caramélisée



Il faut :

300 g de graines de tournesol épluchées

100 g de sucre en poudre

6 cuillères à soupe d'eau

- Dans une casserole anti adhésive, faire chauffer à feu vif, le sucre et l'eau et mélanger jusqu'à obtenir un caramel doré.
- Attention, ne pas faire trop cuire le caramel, sinon, il devient amer !
- Hors du feu, mettre es graines de tournesol dans la casserole et mélanger rapidement, à la cuillère en bois.
- Verser le tout, sur une plaque recouverte de papier cuisson ou d'un tapis Silpat et étaler grossièrement (et rapidement... Ca fige très vite).
- Une fois refroidi, concasser grossièrement les graines de tournesol caramélisées et les disposer dans un bol.
- Picorer à volonté !

BET
Sandra