

## Recette :

# Graines de citrouille

Les Guides encouragent leurs membres à être « écoactifs », c'est-à-dire à se soucier de l'environnement et à agir pour en prendre soin. En tant que Lutin, tu peux te montrer écoactif de plein de manières différentes. T'intéresser aux façons de récupérer, recycler ou consommer des parties d'aliments généralement considérées comme des déchets, c'est aussi se montrer écoactif !

Savais-tu que (presque) tout est bon dans le potiron ? Les graines peuvent en effet être mangées et utilisées de plusieurs façons. Si tes parents ou tes Animateurs s'appêtent à faire de la soupe de citrouille, propose-leur de rôtir les graines, et n'hésite pas à partager cette astuce avec tes copains !



## Matériel

1 planche à découper, 1 couteau, 1 cuillère à soupe, 1 essuie de cuisine, 1 tamis, 1 moule à tarte

## Ingrédients

1 citrouille (1 potiron),  
de l'huile d'olive

## Durée

Préparation : 25 minutes

## Préparation

- 1 Préchauffe le four à 180°C et découpe la citrouille.
- 2 À l'aide de la cuillère, récupère les graines qui sont à l'intérieur de la citrouille.
- 3 Rince ensuite les graines dans le tamis.
- 4 Sèche-les dans un essuie de cuisine.
- 5 Étale les graines dans le moule à tarte enduit d'huile d'olive.
- 6 Mélange les graines pour qu'elles soient enrobées d'huile.
- 7 Fais-les rôtir pendant 20 minutes. Une fois rôties, laisse les graines refroidir totalement avant de les consommer !





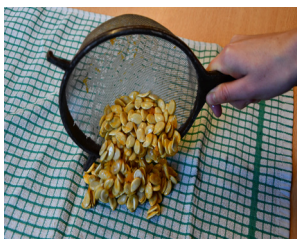
1



2



3



4



5



6



7

Tu peux manger tes graines de citrouille grillées comme en-cas au cours de la journée, ou comme croustons pour la soupe. Bon appétit !

Recette inspirée de : [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)