

FICHE DE RECETTE

Beurre de graines

Type de recette	Sauce
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Graines de tournesol	150	Gr
Graines de courges	75	Gr
Fleur de sel		
Zaatar		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Étaler les graines sur une plaque et torréfier au four à 180° pendant 10 minutes (mélanger à mi-cuisson)
 - 2) Mixer au cutter jusqu'à l'obtention d'une texture épaisse et crémeuse (l'opération peut durer 10 à 15 minutes pour atteindre la texture souhaitée)
 - 3) Ajouter le sel et les épices à la fin et mixer à nouveau quelques secondes.
- Réserver au frais dans un récipient hermétique - se conserve jusqu'à 1 mois au frigo.



