

Graines torréfiées

Des graines de courges ou melons

Passez au four ou à la poêle les graines avec un peu d'huile les graines.

Les graines torréfiées peuvent agrémenter de nombreux plats : salade, soupe, à manger seule en petite poignée.

Elles sont riches en fer et magnésium et possèdent de nombreuses vertus : lutter contre la fatigue, contre le stress et les crampes.