



Melange Cajun Aux Graines De Lotus Soufflees

Sans aucun doute, ces bouchées changeront votre routine en matière d'encas. Enrobées d'un mélange de paprika fumé, cumin et piment, mélangées à des morceaux de noix, de bretzels et de noix de coco, elles sont un encas addictif à grignoter pour calmer les fringales, à la maison comme à emporter. Pour 6 portions (125 ml). A calculer pour la recette France, (pour la recette US totale : 1590 calories, matière grasse totale 126 g, matière grasse saturée 24 g, sodium 978 mg, glucides 78 g, fibres 24 g, protéines 36 g)

Ingrédients

4  Pour4

Portions

1/4 Cuil. À Café De Sel
1/4 Cuil. À Café **Ducros® Origan**
1/4 Cuil. À Café **Ducros® Ail Semoule**
1/4 Cuil. À Café **Ducros® Cumin Moulu**
1/4 Cuil. À Café **Ducros® Paprika Fume**
1/4 Cuil. À Café **Ducros® Paprika De Hongrie**
1/8 Cuil. À Café **Ducros® Piment De Cayenne**
250 MI De Graines De Lotus Soufflées Non Salées
30 G De Bâtonnets De Bretzel
30 G De Lamelles De Noix De Coco Grillées
70 G D'amandes Décortiquées Non Salées
60 G De Pistaches Crues Non Salées
2 Cuil. À Soupe D'huile De Canola

Procédure

1. Préchauffez le four à 180° C (Th. 6).
2. Mélanger le sel et les épices dans un bol, réservez.
3. Dans un grand bol, mélangez les graines de lotus, les bâtonnets de bretzel, les lamelles de noix de coco, les amandes et les pistaches. Enrobez d'un filet d'huile. Ajoutez le mélange d'épices, mélangez-bien.

4. Étalez le mélange sur une grande plaque tapissée de papier cuisson.
5. Faites dorer 5-8 min. ou jusqu'à sentir que les parfums se dégagent, remuez entre-temps. Laissez refroidir complètement sur une plaque froide.
6. Conservez dans un récipient hermétique jusqu'à 1 semaine.
7. Pour aller plus loin :
 - La graine de lotus, également appelée Makhana en Inde, est un aliment traditionnel de la cuisine asiatique.
 - Comme la période de récolte de la fleur de lotus est courte, on conserve ses graines le plus souvent séchées ou soufflées.
 - Le germe amer est généralement retiré du centre de la graine avant le séchage.
 - Les graines de lotus séchées ou soufflées ont une saveur terreuse légèrement florale. Une fois cuites, leur texture en bouche est assez ferme.
 - Vous les trouverez dans les magasins asiatiques, les boutiques spécialisés ou sur internet.
 - Il existe également des graines de lotus soufflées vendues aromatisées pour les grignotages et apéritifs.

TYPE DE RECETTE: BRNSSRAS

TEMPS DE PRÉPARATION : 5