

## Les graines de la citrouille,

### ont une très grande valeur nutritive

Nous pouvons nous nous en procurer à longueur d'année dans les magasins d'aliments naturels, mais pourquoi ne pas en profiter, alors que c'est en plein la saison de la citrouille, pour en faire une provision ??!

Il suffit de récupérer les graines à l'intérieur de la citrouille, de bien les laver pour en retirer la pulpe qui y reste attachée et les mettre à tremper toute une nuit dans de l'eau salée (1/2 cuillère à thé par 2/3 de tasse d'eau). Le lendemain, de bien égoutter et placer sur une tôle à biscuits (non graissée) et de passer au four 20 à 30 minutes (à 300 degrés).



Vous pouvez saler et ajouter un soupçon d'huile.

Pour les conserver, simplement placer dans un contenant hermétique ou un sac en plastique.

Vous pourrez les consommer telles quelles à tout moment, ou encore mélangées à des noix et des fruits secs. Écalez-les et ajoutez à vos salades!

Bonne source de vitamines A et B, de niacine, protéines et fer, la graine de citrouille est aussi riche en fibre. De plus, elle est une bonne source d'oméga3, ce gras essentiel à la santé. Une portion de 2 à 3 cuillères à soupe par jour suffit pour l'apport quotidien en oméga 3.

Depuis bien longtemps, son usage est reconnu pour les troubles de mictions associés aux troubles de prostate ou d'infection urinaire. Mais la graine de citrouille combat aussi les vers et autres parasites du système digestif.

Elle possède une haute teneur en phosphore, potassium et magnésium  
....parfaite pour être dégustée tout au long de la journée...

(texte issu d'un site dont j'ai perdu la trace... mais merci à celui ou celle qui l'a mis en ligne- votre secrétaire adjointe pour le Panier de l'ANETH)