

Il est conseillé de manger entre 10 et 20 graines par jours afin de profiter de l'intérêt nutritif des graines de courge.

Ces graines se consomment nature, grillées, hachées ou moulues. Elle accompagne salades, soupes, fromage blanc ou mueslis, se mélangent à des légumes, des fruits secs ou s'incorporent dans la pâte à pain.

Aussi délicieuse en apéritif.