



Lous passa camins



LES CRACKERS AUX GRAINES (IG Bas) DE CHANTAL S. ...



Ingrédients :

- 30 g de graines de sésame
- 30 g de graines de courge grossièrement hachées
- 25 g de flocons d'avoine ou de 5 céréales
- 30 g de graines de lin
- 20 g de graines de chia
- 130 g ou 140 g de farine de blé semi complète ou de petit épeautre
- 2 càc de levure chimique
- 2 càc de paprika ou autre épice de votre choix (curry, cumin, piment d'Espelette...)
- 1 pincée de sel
- 130 g d'eau
- 70 g d'huile d'olive

LES CRACKERS AUX GRAINES

Préparation :

- 1- Préchauffer le four à 180°
- 2- Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre, dans un saladier avec une cuillère à soupe pour obtenir une préparation homogène.
- 3- Diviser, la pâte est très collante, c'est normal !
- 4- Sur une plaque allant au four, poser un papier sulfurisé et déposer la pâte, la recouvrir d'un 2eme papier sulfurisé afin de l'étaler au rouleau le plus fin possible.
- 5- Enlever ce 2eme papier, et faire des carrés dans la pâte avec une roulette à pizza.
- 6- Enfourner pour environ 20 mn, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et aient commencé à durcir, une plaque après l'autre pour que la cuisson soit homogène.
- 7- Laisser totalement refroidir, puis les couper et les conserver dans une boîte métallique.

La recette est pour une quarantaine de crackers, vous pouvez la diviser par 2 pour n'en faire qu'une plaque.

Si vous n'avez pas tous les ingrédients, pas de panique, modifiez graines et farine en fonction de vos placards !

