



Crackers aux graines

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure
- 100 ml d'huile d'olive
- 200 g de mélange de graines (courge, lin, sésame, tournesol...)
- eau pour la texture
- sel au goût

TEMPS

TOTAL: 25 MIN

- Préparation: 5 min
- Cuisson: 20 min

RECETTE

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Ajoutez l'eau petit à petit pour former une boule non collante à la main.

Préchauffez le four à 180°C (Th. 6).

Étalez finement la pâte sur une feuille anti-adhésive (ou du papier sulfurisé) et prédécoupez vos crackers au couteau.

Enfournez pour une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les crackers soient bien dorés.

Laissez refroidir et séparez les crackers à la main.



Laissez libre cours à votre imagination: tomates séchées, olives...
Pour une version sans gluten mélangez farine de riz et farine de sarrasin.

