

CRACKERS

INGREDIENTS

2 ¼ dl d'eau

½ dl d'huile d'olive

2 dl de farine de maïs

1 dl de graines de lin

¾ dl de graines de tournesol

¼ dl de graines de courge

½ dl de graines de sésame

Mélanger 2 ¼ dl eau avec ½ dl huile d'olive dans une casserole, puis chauffer.

Ajouter :

2 dl de farine de maïs

1 dl de graines de lin

¾ dl de graines de tournesol

¼ dl de graines de citrouille

½ dl de graines de sésame

Mélanger le tout.

Étendre très finement sur 2 feuilles de papier sulfurisé. *

Retirer la feuille supérieure.

Parsemer de Fleur de Sel (ou de sel).

Cuire pendant 1 heure à 150° C à chaleur tournante.



* diviser la boule obtenue en 3 parts égales. Il est très important d'étendre très finement la pâte

