CRACKERS AUX GRAINES, HOUMOUS DE POIS CASSÉS AUX ORTIES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 80 crackers

Ingrédient	Quantité
farine	3 tasses (normale)
eau	1 tasse (fraiche)
sel	1 càs
sucre	1 càs
d'huile d'olive	4 càs
bicarbonate alimentaire	1 càs
graines variées	1 tasse (ortie, carotte, pavot, lin, sésame, tournesol, ...)
oeuf battu	1
eau	5 cl
pois cassés secs	500 gr.
d'orties fraîche	50 feuilles
Yaourt nature	1 pot
citron jaune	1 (jus)
ail	2 gousses
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparation des crackers : Procéder comme pour une pâte à pain avec la farine, l'eau, l'huile d'olive, le sucre, le bicarbonate et le sel. Après repos de la pâte ajouter les graines d'orties et l'étendre au rouleau sur un millimètre. Badigeonner avec l'œuf battu mélanger avec 5 ml d'eau. Parsemer avec les graines variées (carottes sauvages, lin, sésame, ...) Couper la pâte en carré de 3cm Cuire au four à 180 degré pendant 15 minutes. Laissé refroidir et conserver.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

2. Préparation du houmous aux pois cassés : Cuire les pois suivant la recette indiquée sur le paquet. Laisser refroidir. Blanchir les feuilles d’orties. Dans le mixer, verser tous les ingrédients : pois cassés cuit, orties blanchies, yaourt, jus de citron, ail, sel poivre et mixer jusqu’à l’obtention d’une crème homogène.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024