

CRACKERS AUX GRAINES D'ORTIE



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
mélange de graines	120 g (lin, tournesol,...)
Graines d'ortie	3 càs (ou autres graines de plantes sauvages)
farine	170 g
Levure chimique	2 càc
sel	5 g
eau	80 g
Huile d'olive	70 g

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Mélanger tous les ingrédients secs, puis ajouter l'huile et l'eau. Mélanger afin d'obtenir une pâte homogène. Étaler la pâte sur 2 mm d'épaisseur environ, entre 2 feuilles de papier cuisson. Marquer la pâte légèrement avec un couteau pour donner une forme aux crackers.

3. Glisser la feuille sur une plaque de cuisson et enfourner 15 minutes environ. Laisser refroidir avant de déguster. Vous pouvez les conserver 3-4 jours dans une boîte hermétique.
