

CRACKERS AUX GRAINES, HOUMOUS DE POIS CASSÉS AUX ORTIES



Ingrédients pour 80 crackers

| Ingrédient | Quantité |
|-------------------------|---|
| farine | 3 tasses (normale) |
| eau | 1 tasse (fraiche) |
| sel | 1 càs |
| sucré | 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 mélangé 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. Laisser refroidir et conserver.

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.
-
-