

Crackers aux graines



QUANTITÉ

2 personnes



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

Non



CUISSON

15 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 60g de farine de sarrasin
- 60g de farine de blé bio
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive-
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 70mL d'eau
- Des graines (graines de lin, de sésame, de tournesol...)
- Des copeaux de parmesan



Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, versez les deux farines, l'huile d'olive, le jus de citron et l'eau et mélangez bien avec une maryse.

Farinez votre plan de travail et étalez la pâte dessus avec un rouleau à pâtisserie.

Plus la pâte est fine, plus les crackers seront croustillants.

Avec un emporte-pièce, découpez les crackers et disposez-les sur une plaque de cuisson (recouverte de papier sulfurisé).

Humidifiez légèrement le dessus des crackers avec un pinceau et déposez les graines et le parmesan dessus.

Faites cuire au four pendant 15 minutes à 180°C.

Laissez les refroidir sur une grille afin qu'ils ne ramollissent pas.

Conseil : si vous ne les mangez pas tout de suite, conservez-les dans une boîte en métal.