

Crackers pour l'apéritif

Une p'tite recette "santé" toute simple et rapide, à réaliser dans le Thermomix.



C'est une recette de Cléa, de son livre : "Croquez salé !"

Vous constaterez, d'après les ingrédients, que cette recette est très légère au niveau calories et...le top, c'est que...

...vous pouvez utiliser les farines que vous voulez ainsi que les graines et l'huile dont vous disposez....Il suffit de bien respecter les quantités, tout simplement !

Préchauffer le four à 200°C.

Pour 40 crackers

Tous mes ingrédients sont bio, hormis la moutarde et le sel.

80 g de farine de quinoa ou autre farine (j'ai mis de la T80)
100 g de farine de blé T80 ou autre farine (j'ai mis de la T65)
5 CS d'huile de noix ou autre huile (50 g)
2 CS de petites graines (j'ai mis 1 de pavot et 1 de sésame doré)
1 cc de moutarde forte
1 ou 2 pincées de sel (j'ai mis 1)

Dans le bol du Thermomix (ou un saladier) Mélanger dans l'ordre tous les ingrédients, en ajoutant juste assez d'eau pour former une pâte homogène mais non collante.



Perso, j'ai mis 35 g d'eau et mixer 1 min VIT 3.

J'ai sorti la pâte et formé une belle boule bien ronde pour ensuite l'aplatir au rouleau à pâtisserie, très finement, sur ma toile Silpat Demarle. Vous pouvez utiliser du papier cuisson ou une feuille anti-adhésive, à la place.

Découper des formes avec le matériel dont vous disposez : couteau ou roulette à pâtisserie ou à l'aide d'emporte-pièces, comme je l'ai fait..

Cuire pendant 15 min. J'ai réglé mon four sur chaleur tournante.