

CRACKERS AUX OIGNONS

Ingrédients :

- 1 gros oignon
- 1 tasse de graines de tournesol trempées
- 1 tasse de graines de lin moulues
- ½ tasse d'huile d'olive
- 1/3 tasse de soya

Préparation :

La veille, faire tremper les graines de tournesol dans de l'eau pure (eau de source, ou osmosée).

Hacher l'oignon en petit morceaux (possible au robot ménager, mais ne pas réduire en purée).

Dans un saladier, mélanger l'oignon haché et tous les autres ingrédients.

Si vous avez un déshydrateur :

Etaler sur une feuille anti-adhésive en couche de ½ cm d'épaisseur. Déshydrater 3 heures à 40°-45°. Enlever les feuilles anti-adhésives, retourner sur les grilles, et déshydrater encore 3 heures, ou plus selon la consistance désirée.

Si vous utilisez votre four ventilé :

Etaler sur une feuille de papier sulfurisé en couche de ½ cm d'épaisseur. Mettre sur la plaque du four, thermostat 40° à 50° maximum, pendant 3 heures. Important : garder la porte du four entrouverte (coincer avec un torchon ou une manique). Enlever les feuilles de papier sulfurisé, retourner sur la grille du four, et déshydrater encore 3 heures, ou plus selon la consistance désirée.

Recette intéressante en alimentation vivante :

les graines de tournesol sont trempées (elles reprennent de la vitalité), et la déshydratation préserve les nutriments (pas de cuisson).



**Succès garanti à l'apéro,
seul ou avec des
tartinades de légumes !!!**