

# CRACKERS AUX GRAINES

## (POUR 12 PORTIONS)



### LES INGRÉDIENTS

- 200 g de farine (de blé, complète ou autre)
- 100 g de graines variées (tournesol, lin, sésame, courge)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 120 ml d'eau (ajuster si nécessaire)
- 1 c. à café de sel (ou moins, selon les préférences)
- 1/2 c. à café de levure chimique (facultatif, pour plus de légèreté)
- Épices (facultatif : paprika, cumin, herbes de Provence, ...)



### LES CONSEILS DE JULIE

- Riches en acides gras de bonne qualité grâce aux graines et à l'huile d'olive
- Conservation dans une boîte hermétique pendant environ 1 à 2 semaines.
- Enfin une proposition pour les petits becs salés. Vous pouvez proposer ces crackers avec du fromage frais ou un petit suisse nature.
- Variante d'épices : Pour ajouter plus de saveur, vous pouvez ajouter des épices comme paprika, cumin, origan, romarin ou graines de moutarde à la pâte.



### LES PLUS DE LA RECETTE



### LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Dans un grand bol, mélangez la farine, les graines variées et le sel. Si vous utilisez de la levure chimique ou des épices, ajoutez-les également.
- Versez l'huile d'olive et l'eau dans le bol. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Si la pâte est trop sèche, ajoutez un peu plus d'eau, une cuillère à soupe à la fois. La pâte doit être souple et légèrement collante, mais pas trop.
- Pétrissez la pâte pendant quelques minutes sur un plan de travail légèrement fariné, jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et homogène.
- Étalez la pâte finement (environ 2 mm d'épaisseur) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé. Plus la pâte est fine, plus les crackers seront croustillants.
- Enfournez pour environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les crackers soient dorés et croustillants. Surveillez bien la cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent, car ils cuisent rapidement.
- Laissez les crackers refroidir sur une grille. Ils deviendront encore plus croustillants en refroidissant. Coupez à la main des morceaux de taille identique.