BERRY GRAINES
Supergraines alimentaires

Crackers aux graines

Conseils de préparation

Graines de tournesol : Graines à utiliser crues ou toastées, saupoudrées sur salades, petits déjeuners ou incorporées dans une pâte à pain, pâtisseries ou dans des yaourts et sauces.

Graines de lin brun : Graines à utiliser crues ou toastées, saupoudrées sur salades, petits déjeuners ou incorporées dans une pâte à pain, pâtisseries ou dans des yaourts et sauces. Pour une meilleure assimilation des nutriments, il est conseillé de broyer la graine de lin avant de la consommer.

Recette :

60g d'eau , 40g de graines de tournesol, 10g de graines de courge, fleur de sel, 50g de farine T65, 3g de sel, 3g de levure chimique, 20g d'huile de noisette, 10g de graines de sésame, 30g d'huile de tournesol, 100g de farine de petit-épeautre, 25g de graines de lin, poivre . Se munir d'une toile cuisson cookies (plus simple pour faire des ronds)

- Mélanger les farines avec la levure, le sel et le poivre. Faites une fontaine et versez au centre l'eau et les huiles.
- Ajoutez les graines et mélangez la pâte sans la corser. Filmez et réservez au frais 20 minutes.
- Placez votre toile de cuisson Cookies sur la plaque perforée ou prenez simplement une plaque de cuisson.
- Faites des boules de 15g environ et disposez-les en 10 sur les cercles de la toile de cuisson jusqu'au grand marquage ou bien faites des ronds à l'aide d'un verre sur la plaque de cuisson.
- Aplatissez-les sans dépasser la démarcation du grand cercle.
- Répartissez un peu de fleur de sel sur les crackers et faites cuire 18 à 20 minutes à 180°C (Th.6).
- Recommencez la même opération avec le reste de la pâte.

Recette faite par : Chez Steph
Atelier culinaire Guy Demarle