



# CRACKERS AUX GRAINES

POUR 340 GRAMMES DE CRAKERS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

## Ingrédients :

200 g. d'un mélange de  
graines (tournesol,  
courge, chia, sésame, lin)  
1 cc de sel marin  
1 cs de thym  
2 cs d'huile d'olive vierge

## Étapes :

Préchauffez le four à 160 °C.

Dans un grand saladier, mélangez les graines, le sel et le thym.

Ajoutez l'huile et 100 ml d'eau.

Laissez reposer 10 minutes, le temps que les graines absorbent l'eau.

Transférez la préparation sur une feuille de papier sulfurisé, puis couvrez d'une autre feuille de papier sulfurisé. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez la pâte sur 3 à 4mm.

Retirez la feuille de papier sulfurisé du dessus et enfournez pour 20 minutes, le temps de dorer.

Transférez sur une grille à pâtisserie et laissez refroidir (étape importante pour éviter la condensation d'eau si on laisse sur la plaque chaude), puis cassez la plaque en morceaux irréguliers, pour former les crackers.

Conservez dans un récipient hermétique jusqu'à 1 semaine.

*Dégustez à l'apéro ou lors de petites fringales ;)*

