

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N° 2 du 20/12/2021

CRACKERS AUX LÉGUMES DE ÉLODIE

Ingrédients : 150 g de graines de tournesol (trempées 2 h dans l'eau)
500 g de carottes (ou betteraves, courges, etc....)
130 g de poudre magique
1 oignon
2 gousses d'ail
60 ml d'huile d'olive
60 ml de tamari
2 c.s de curry ou cumin selon votre goût
Graines de sésame pour la décoration

Poudre magique :

100 g de graines de lin blond
50 g de graines de chia
25 g de psyllium
Réduire les trois ingrédients en poudre

Préparation :

- 1) Mixer les légumes, l'oignon, l'ail dans un robot muni d'une lame en S
- 2) Egoutter les graines de tournesol
- 3) Les ajouter dans le robot avec la poudre magique et les épices. Mixer
- 4) Ajouter l'huile d'olive, le tamari. Mixer
- 5) Couvrir une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisée ou de préférence une feuille Teflex
- 6) Etaler la pâte. Epaisseur environ 3-4 mn
- 7) Parsemer le dessus de graines de sésame
- 8) Enfoncer légèrement les graines avec le dos d'une cuillère
- 9) Prédécouper la pâte en morceaux tels que souhaités pour les crackers
- 10) Mettre au déshydrateur à 45° pendant 6h (ou au four la porte entre-ouverte)
- 11) Retourner et remettre 6h à 45°

Conservation 3-4 semaines dans une boîte en métal

Pour voir la réalisation :

<https://crowdbunker.com/v/EqfA2WVjtQ>