



Venez nous rendre visite sur :  
«[lesjardiniersduvaldauthion.fr](http://lesjardiniersduvaldauthion.fr)»

## Crackers aux graines pour l'apéro

### Les ingrédients :

- 130g de graines (chia 30gr, lin 50gr, tournesol 50gr ...)
- 200g de farine épeautre
- 1 œuf, 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence,
- 1/2 sachet de levure chimique
- 85 gr de beurre salé
- Un peu d'huile
- 140gr de gruyère râpé

### Réalisation :

Mixer grossièrement les 130g de graines et les mettre dans un saladier avec les herbes de Provence, on rajoute les 200g de farine, puis la levure. (C'est l'étape de la créativité, vous pouvez quasiment tout imaginer : des graines de sésame, de lin, de chia, de tournesol, des pignons, des graines de courges. Côté épices c'est la même chose : herbes de Provence, cumin, curry, paprika, piment, poivre, baies roses...)

On mélange bien. Puis on ajoute l'œuf, le gruyère et le beurre.

On mélange en ajoutant un peu d'eau tiède il faut que la pâte soit comme la pâte à tarte facile à étaler. Pour le sel, on vous conseille de goûter la pâte crue avant de l'ajouter histoire de ne pas avoir un résultat trop salé.

Ensuite étalez votre pâte au rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une pâte assez fine. Faites attention à avoir une épaisseur bien égale de partout, sinon vous observerez des disparités dans la cuisson !

**La cuisson** : préchauffer le four à 180°

Découpez les crackers avec une roulette à pizza ou un couteau, découpez des carrés ou des losanges et hop, le tour est joué. Disposez-les sur une plaque de four couverte d'un papier sulfurisé, huilez légèrement le papier et huilez légèrement les crackers avec pinceau pour faire briller. On compte environ 20 minutes à 180° C dans un four à chaleur tournante. Si les bords commencent à brunir et que le centre est mou continuer la cuisson en baissant votre four et en surveillant jusqu'à ce que le gâteau soit bien sec. Conservez vos crackers comme des biscuits secs, dans un bocal en verre muni d'un caoutchouc.

