

CRACKERS SALÉS AUX GRAINES



Pour un bol de crackers | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 à 20 minutes

Farine complète 90g

Huile d'olive (ou tournesol) 40 mL

Eau 60 mL • Sel et poivre

Petites graines oléagineuses au choix (lin, sésame, tournesol, pavot, chia, courge) 60 à 70g

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Dans un **saladier** : **mélanger** tous les ingrédients à la **spatule** jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Sur une **feuille de papier sulfurisé**, déposer le pâton et replier le papier sur lui-même. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur toute la surface du papier sulfurisé replié jusqu'à obtenir une fine épaisseur. A l'aide d'un couteau ou d'une roulette à pizza, tracer des bandes an longueur et largeur, cela facilitera la casse après cuisson. Retirer le papier sulfurisé sur la surface de la pâte.
4. Enfourner **15 à 20 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours). À la sortie du four, les laisser refroidir avant de les casser.



CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- **Conservation** dans une boîte hermétique à température ambiante.
- **Variante** avec des herbes de Provence et des zestes de citron jaune.
- Découvrez toutes mes [recettes de tartinades pour l'apéritif ici](#)
- Les huiles d'olive et de tournesol résistent à la cuisson. ✨
- Si vous optez pour des gros fruits oléagineux (noix...), concassez-les grossièrement.



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr ✨

