

## Crackers sans gluten au quinoa et graines

### Ingrédients (pour une plaque de crackers)

- 120 g farine de quinoa. Vous pouvez utiliser une autre farine ou un mélange de plusieurs farines
- 4 càs de graines de citrouilles
- 4 càs de graines de lin
- 4 càs de graines de tournesol
- 1 càs de graines de chia
- 4 càs de graines de sésames (blanc et/ou noir)
- 20 cl d'eau minérale
- 5 cl d'huile d'olive extra vierge (1<sup>ère</sup> pression à froid)
- 4 pincées de gomasio



*Bonus santé : vous pouvez ajouter 1 càc de Thé Matcha (thé vert très riche en antioxydants)*

### Préparation

- Faire chauffer le four à 140°C.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Terminer avec l'eau (verser par petite quantité) et mélanger. Si le mélange est trop liquide, rajouter un peu de farine et si trop peu, ajouter de l'eau.
- Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé, puis verser la préparation au centre. Poser une autre feuille de papier sulfurisé au-dessus et étaler la pâte à la main en appuyant doucement pour l'étaler. Cette façon de faire permet d'étaler facilement la pâte car elle colle ! Enlever ensuite le papier du dessus. Avec un couteau, prédécouper les crackers (soit un rectangle ou en petits carrés, intéressant à utiliser pour les apéros).
- Cuire environ 45min-1h au four préchauffé (cuisson à vérifier).
- Laisser refroidir et casser les morceaux.

**Laissez libre cours à votre imagination. Variez les farines, les graines, épices, ...**

### Quelques idées pour tartiner (à acheter ou encore mieux « fait maison »)

- Tapenades d'olives
- Caviar d'aubergine
- Purées de lentilles, pois cassés, pois chiche (houmous)
- Guacamole (avocat)
- Tofu fermenté (Sojami)
- Pâtes à tartiner de légumes (aubergines, asperges, ...)
- Tartares d'algues
- Tahin, tahini (purées de sésame)
- Purées d'oléagineux (amandes, noix, ...)
- Compotes sans sucre ajouté cuites au minimum
- ...

***Bon appétit***

