

Idées pour le pique-nique de vos enfants

Vous pouvez confectionner un cake, il existe au moins une recette pour chaque jour de l'année... Il y a même les versions salées ! Pour remplacer les fameuses chips nous vous proposons une recette ultra simple de crackers aux graines ! Vous pouvez jouer la carte régionale et utiliser le maximum de produits de proximité. Le super challenge est lancé pour cette **éco-torrée** !

Recette de crackers maison

Ingrédients :

150 g de farine d'épeautre (claire ou complète)

80 g de graines de lin

100 g de graines mélangées (pavot, tournesol, courge etc)

¼ cc de sel

½ dl de matière grasse (beurre fondu, olive, tournesol, colza etc)

1 cs de miel

1 dl eau

(Éventuellement une gousse d'ail écrasée, poivre, piment, cumin etc)

Pour la finition :

½ cc de fleur de sel

1 cs d'herbe aromatiques (romarin, thym, sauge etc)

Pour confectionner la pâte, mélanger tous les ingrédients. Ensuite abaisser la pâte au rouleau à pâtisserie sur le plan de travail fariné puis décorer avec la fleur de sel et les herbes aromatiques. Découper à la roulette en rectangle 3 par 4 cm ou selon vos envies. Cuire au four préchauffé à 160 °C pendant 35-40 mn puis laisser refroidir sur une grille. Glisser délicatement dans une boîte en fer blanc et déguster sans attendre !