

# CRACKERS AUX GRAINES DE PAVOT

CRACKERS AUX GRAINES DE PAVOT pour un apéritif ou simplement savourer un fromage fondant. D'apparence rustique mais tout en finesse et légèreté, ces crackers contrôlés en apport de sel, peuvent être réalisés sur le pouce, au dernier moment. Déclinaison de la recette du pain au sarrasin minute.

30 g Farine de sarrasin  
1 càs graines pavot  
sel



 3 minutes  
 3 minutes  
 2 portions



**1.** Mettre dans un saladier la farine de sarrasin et les graines de pavot, ajouter un peu de sel (très peu !) car la cuisson désèche le biscuit et relève le goût en sel.



**2.** Ajouter un peu d'eau (environ 30 g) mais petit à petit de manière à obtenir au mélange, une pâte crémeuse mais non fluide, que l'on peut étaler.



**3.** Dans une poêle anti-adhésive, étaler un petit tas de pâte (1/3 de la quantité totale). Prendre le temps d'étaler le plus finement possible. Ne pas ajouter de matière grasse qui rendrait l'étalage plus difficile.



**4.** On obtient une surface très fine de pâte qui va aussi très vite cuire dès qu'on la place sur le feu.



**5.** Au bout d'une minute environ sur feu vif, la pâte se détache, la retourner, et appuyer sur l'autre face pour une cuisson identique.



**6.** On peut tenter de retourner 2 ou 3 fois très rapidement.



**7.** Dès que ça commence à dorer, mettre à refroidir le cracker friable et cassant, que l'on peut couper à la main ou laisser tel quel. Puis, recommencer l'opération pour le reste de la pâte (encore 2 fois). Attention : il faut étaler la pâte sur une poêle FROIDE - donc la passer d'abord la sous l'eau froide et essuyer, avant



**8.** On peut déguster ces crackers nature, en guise de biscuits apéritifs, ou avec un peu de fromage, tremper le coin d'un biscuit



**9.** Il peut servir également à tartiner.