CRACKERS DE COURGETTES AUX GRAINES

CRACKERS DE COURGETTES AUX GRAINES pour accompagner un plat de légumes ou remplacer simplement le pain, cette recette intègre 3/4 de légumes (courgettes) contre 1/4 de farine, ainsi qu'une quantité de graines au bons goûts mais surtout aux bonnes graines végétales

500-600 gr courgette (s)
2 càs huile d'olive
épices
sel
2 oeufs
100-120 gr farine
1 càc levure chimique
3-4 càs graines de sésame
3-4 càs graines de tournesol

20 minutes
15+10 min (cuit+sèche)
12/15 crackers

1. Faire cuire les courgettes à la vapeur

2. Mixer les courgettes cuites

3. Verser la purée de courgettes dans un saladier

4. Ajouter de l'huile d'olive avec sel et épices, mélanger

5. Ajouter la ou les farines additionnée de levure chimique et mélanger

6. Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger

7. Ajouter les graines de sésame

8. Bien mélanger cette pâte à texture assez molle

9. Étaler la pâte à la cuillère sur la plaque du four protégée de papier sulfurisé. La couche doit être assez fine

10. Répartir des graines de tournesol (ou autres graines) sur la pâte étalée et cuire au four à 180°-190°C pendant 15 minutes

11. Sortir du four et couper directement des triangles pour partager la surface totale. A ce stade la pâte ne casse pas encore.

12. Détacher les triangles du papier cuisson

13. Disposer les triangles sur une grille du four, protégée dessous par la plaque et sécher cette pâte à 160-170°C pendant encore une dizaine de minutes si certaines parties sont encore un peu molles.

14. Dresser les crackers à table pour accompagner les plats ou en collation. Cette recette se décline avec d'autres légumes et/ou d'autre farines et/ou d'autre graines comme les crackers à la courge butternut