

Crackers aux graines

Préparation : 10 minutes

Attente : 12 heures

Cuisson : 1 heure 20 minutes

Pour 10 personnes :

- 180 g de flocons d'avoine
- 140 g de graines de lin brun
- 90 g de sésame blond
- 80 g de graines de courge
- 90 g de graines de tournesol
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 60 cl d'eau



1. Mélanger toutes les graines dans un saladier. Y verser l'huile d'olive et l'eau. Couvrir d'un film et laisser reposer toute une nuit au réfrigérateur.

2. Préchauffer le four à 200°C. Etaler les graines sur une tôle, enfourner pour 20 minutes. Sortir la tôle et réaliser les découpes. Baisser le four à 150°C et enfourner de nouveau pour 45 minutes à 1 heure.

3. A la sortie du four, laisser refroidir avant de servir.

Note : en fonction de l'épaisseur, il est possible que les crackers n'aient pas suffisamment séché. Ne pas hésiter à les laisser plus longtemps dans le four à 150°C.