

CRACKERS AUX GRAINES DE TOURNESOL

Pour une quinzaine de crackers

Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min



80 g de farine complète (T110 pour moi)

80 g de flocons d'avoine

1 cuillère à café de sel

1 pincée de bicarbonate de soude

1 cuillère à soupe de thym

50 g de margarine

50 g de graines de tournesol

- 1 Dans une jatte, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sel, le bicarbonate de soude, le thym et la margarine jusqu'à former une chapelure.
- 2 Ajouter de l'eau (environ 4 cuillères à soupe) pour obtenir une pâte ferme mais non collante.
- 3 Préchauffer le four à 150°C.
- 4 Pétrir la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à ce qu'elle soit lisse puis l'étaler en un rond d'une vingtaine de cm, répartir les graines de tournesol sur la pâte et les faire pénétrer avec le rouleau à pâtisserie.
- 5 Découper des triangles (je me suis servie d'une empreinte carrée et j'ai découpé les crackers dans la diagonale).
- 6 Poser les biscuits sur un tapis en silicone ou un papier sulfurisé.
- 7 Faire cuire 45 min environ.
- 8 Laisser refroidir sur la plaque.
- 9 Déguster avec un morceau de fromage ou accompagner d'une salade composée pour lunch box.