



## LES CRAQUERS DE SEVERINE POUR L'APERU

Attention, on devient très vite accro à cette recette !  
Adapter les ingrédients en fonction des goûts ou du régime de chacun.

### INGREDIENTS

- 180 g de farine de blé T80
- 120 g de petits flocons d'avoine
- 50 g de graines de lin
- 50 g de graines de sésame
- 50 g de graines de tournesol
- 1,5 c à café de sel fin
- 2 pincées de bicarbonate
- 1 c à café de curry
- 2 c à café d'huile d'olive
- 250 ml d'eau très chaude



### RECETTE

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand saladier. Ajouter l'huile, puis progressivement l'eau chaude jusqu'à former une boule. Laisser reposer au froid pendant 15 min.
2. Séparer la pâte en 3 et étaler au rouleau sur 3 plaques de cuisson farinées ou recouverte d'une feuille de silicone. Remettre de la farine si ça colle trop. Faire un damier au couteau (ils se casseront mieux à l'étape suivante 😊 !)
3. Cuire 20 min à 180°C puis 25 min à 150°C. Ouvrir le four toutes les 15 min pour laisser la vapeur s'échapper. Laisser refroidir et casser les morceaux.
4. Cacher les crackers dans une boîte hermétique à l'abri des gourmands !

**Variantes :** parmesan râpé, tomates ou algues séchées, paprika, cumin, coriandre, farine de pois chiche, de seigle ou de sarrasin en mélange... Soyez créatifs !



QUANTITÉ	COÛT	TEMPS
48 crackers	2 €	20 + 45 mins