

Crackers à l'ortie

Ingrédients

150 g de farine d'épeautre

80 g de farine de sarrasin

30 g de farine de feuilles et de graines d'ortie

10 cl d'huile d'olive

10 cl d'eau tiède (ou quantité selon la consistance voulue)

Gros sel

Préparation

Mélanger les ingrédients secs (farines, poudre de feuilles et graines d'ortie), ajouter une bonne pincée de gros sel, ajouter l'huile.

Verser l'eau tiède en plusieurs fois tout en pétrissant, jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse et compacte, pas trop molle. (Rajouter de la farine si besoin.)

Étaler la pâte au rouleau sur une feuille de papier sulfurisé farinée de la taille de la plaque du four, jusqu'à une épaisseur de 3-4 mm.

Préchauffer le four à 160 °C.

Prédécouper la pâte en carrés ou rectangles à l'aide d'un couteau ou d'une roulette, et l'enfourner une quinzaine de minutes lorsque le four est chaud. Surveiller la cuisson pour que les crackers ne brunissent pas trop !

Laisser les crackers au four un petit moment après la cuisson pour bien les sécher avant de les stocker dans une boîte métallique ou un bocal.

***Note :** cette recette de base peut être déclinée avec d'autres combinaisons de farines (de châtaigne, de graines de courge, de noisette ou de noix...), ainsi que d'autres poudres de feuilles (tilleul...), d'autres graines (carotte sauvage, livèche...), ou des herbes aromatiques, selon votre inspiration !*

Recette : Pascale Burel