

# Crackers aux plantes sauvages

*Cette recette de base peut être déclinée avec d'autres combinaisons ou mélanges de farines (de châtaigne, de graines de courge, de noisette ou de noix...), diverses poudres de feuilles (tilleul...), graines (carotte sauvage, livèche...) ou herbes aromatiques, selon votre inspiration ! Ici un exemple 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) avec une bonne pincée de gros sel, y verser 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.

**Recette : Pascale Burel**