



Tartinade aux graines & tomates séchées et ses crackers maison



Recette Tartinade

Ingrédients

- 50g de graines de tournesol bio
 - 50g de graines de courge bio
 - 80g de tomates séchées bio marinées à l'huile d'olive
 - 50g d'huile d'olive ou l'huile d'olive des tomates séchées bio
 - ½ càc de thym séché bio
 - 1 càc de curcuma en poudre bio
-
- Verser tous les ingrédients dans votre mixeur;
 - Réduire en purée les ingrédients tout en veillant à garder une texture avec des morceaux;
 - C'est prêt : conserver au frais jusqu'au service
 - À tartiner sur des crackers ou pain frais...



Tartinade aux graines & tomates séchées et ses crackers maison (suite)



La Bonne Mesure

31, Rue de la libération
21240 Talant
tél : 03.45.62.23.22

#119 MAN>FLOCONS D'AVOINE GROS BIO	0.015kg X	3.90Eur /kg	0.06Eur
#50 MAN>TOURNESOL DECORTIQUE BIO	0.015kg X	7.90Eur /kg	0.12Eur
#127 MAN>GRAINE DE COURGE BIO	0.025kg X	14.90Eur /kg	0.37Eur
#49 MAN>LIN BRUN BIO	0.015kg X	9.90Eur /kg	0.15Eur
#171 MAN>FARINE EPEAUTRE T80 BIO	0.065kg X	4.90Eur /kg	0.32Eur
#191 HUILE OLIVES VERTES	0.025kg X	18.90Eur /kg	0.47Eur

PRIX TOTAL

1,49€

Recette Crackers

Ingrédients

- 15g de flocons d'avoine bio
 - 15g de graines de tournesol bio
 - 15g de graines de lin bio
 - 25g de graines de courge bio
 - 65g de farine d'épeautre ou de sarrasin
 - 67g d'eau
 - 25g d'huile végétale
 - 1 pincée de sel
-
- Préchauffez votre four à 180°C / th6
 - Mélangez tous les ingrédients secs; Ajoutez l'eau et l'huile; Mélangez à la cuillère;
 - Étalez la pâte en couche fine entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau;
 - Enlever délicatement la feuille de papier sulfurisé du dessus et enfournez pendant 20 à 25 min;
 - Sortez la plaque; laissez refroidir puis cassez des morceaux (conservez dans une boîte hermétique)

Bon appétit!