



Pour 50 crackers

Crackers *Bio Sarrasin

- . 125g farine de blé T80
- . 150g farine sarrasin
- . 90g cantal râpé
- . 25g graines de tournesol
- . 20g graines lin
- . 4g sel
- . 40g huile olive
- . 115g eau
- . 30g olives dénoyautées
- . Thym séché

- Mélanger l'ensemble des ingrédients secs ;
- Emincer les olives ;
- Ajouter les olives, l'huile et l'eau au mélange, former une boule, réserver au frais enveloppée de film plastique 10 à 20 minutes.
- Abaisser la pâte sur papier sulfurisé à une épaisseur de 2 à 3 mm ;
- Découper la pâte en losanges de taille égale ;
- Cuire 8 à 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C ;
- Après refroidissement, découper les crackers et réserver à température ambiante jusqu'au moment du service.

Les atouts santé
Je prends soin de moi

*Apports nutritionnels (pour 10 crackers)

- . Protéines 16%
- . Lipides 11%
(Dont oméga 3)
- . Fibres 6%
- . Riche en Vitamine B9, Fer, Magnésium, Calcium, Zinc.

Pour des crackers hyperprotéinés, remplacer la moitié de la farine de blé par de la farine de pois chiche ou de lupin.

*En % des apports journaliers recommandés

Les atouts Planète
Je préserve les écosystèmes

. Sans pesticides de synthèse : protection de la ressource en eau, de la vie du sol, de la biodiversité et des agrosystèmes ;

. Pour améliorer le bilan carbone, choisir des producteurs locaux, acheter tous les ingrédients en vrac ;

. Les protéines cuisinées sont essentiellement d'origine végétale : économie d'eau et de surface agricole.

Pour diminuer l'impact environnemental, remplacer le fromage par 30g d'autres graines (Chia, Courge, noisette ou noix concassées ...).

*Dans le cadre d'une alimentation durable et préventive, choisir des aliments issus de l'agriculture biologique ou produits sans pesticides de synthèse.

Pour la petite histoire ...

Le choix des graines ajoutées peut se faire en fonction des besoins lipidiques du consommateur.

Pour optimiser l'apport en lipides protecteurs cardio-vasculaires préférez les graines de noix, de lin et de chia. Attention, ces deux dernières sont aussi très riches en fibres, ce qui est un avantage pour le plus grand nombre !