

Les recettes de la CPTS

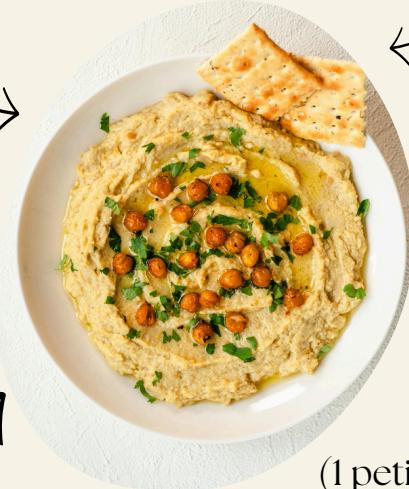


Houmous

200g de pois chiche

½ gousse d'ail

+/- 2 càc de tahini
(purée de sésame)



jus de citron

2 càs d'huile d'olive

Pour encore + de plaisir :
Pensez à ajouter des légumes
(1 petite betterave cuite ou 200g de carottes)
des herbes aromatiques (persil, coriandre)
des épices (cumin, curcuma...)
des graines de sésame ...

Crackers

Ingrédients :

1 oeuf - 200g de farine - 2 pincées de levure chimique -
50 mL d'huile d'olive - une pincée de sel

Préparation :

- ✿ Dans un saladier mélangez farine + sel + levure chimique.
Ajoutez l'oeuf, l'huile, et 20mL d'eau.
Travaillez la pâte pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
Recouvrez-la de film étirable et laissez-la reposer 30min au réfrigérateur.
- ✿ Préchauffez le four à 180°C (th 6). Etalez la pâte en un grand rectangle de 4mm d'épaisseur.
A l'aide d'une roulette à pizza, découpez des rectangles d'environ 6 cm de long et 4,5 cm de large.
- ✿ Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Piquez chaque rectangle de 6 coups de fourchettes et saupoudrez-les légèrement de sel fin.
Faites les cuire 10 min jusqu'à ce que les bords soient dorés.
- ✿ A la sortie du four, laissez-les refroidir sur une grille pour qu'ils deviennent croustillants.



“ Pour encore + de plaisir :
Vous pouvez saupoudrer avant cuisson la pâte de graines de sésame, de courge, de lin ...