

RECETTE DE CRACKERS MAISON



Ingrédients

150 g de farine complète ou de sarrasin

40g de flocon d'avoine

50g de mélange de graines: tournesol, courge,
lin, sésame...

30 g d'huile d'olive

1 pincée de sel et de poivre

130 ml d'eau

Instructions

1. Dans un bol, mélange la farine, les graines, le sel et les herbes.
2. Ajoute l'huile d'olive, puis l'eau progressivement, jusqu'à obtenir une pâte homogène et souple.
3. Étale finement la pâte entre deux feuilles de papier cuisson.
4. Découpe à l'aide d'un couteau ou d'une roulette à pizza.
5. Enfourne 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les crackers soient dorés et croustillants



RECETTE DE PIZZA DE COURGETTE



Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 50g de sauce tomate maison ou coulis de tomate
- ½ tranche épaisse de jambon dégraissé découenné soit environ 25g
- 40g d'emmental râpé
- Herbes de Provence, Sel, poivre

Instructions

1. Lavez la courgette, retirer les extrémités puis taillez-la en rondelles épaisses.
2. Déposez les rondelles sur une plaque pour le four recouverte de papier cuisson.
3. Tartinez, à l'aide d'une cuillère à café, les rondelles de courgette avec le coulis de tomate ou la sauce tomate.
4. Coupez le jambon en bâtonnet fins et le répartir sur la sauce tomate.
5. Parsemez ensuite de fromage, d'herbes de Provence, sel et poivre.
6. Enfournerez et faire cuire 10 à 15 min.



RECETTE DU RILLETTE DE THON



Ingrédients

- 140 g de thon en boîte
- 70g de boursin ail et fines herbes
- 1 cas de fromage blanc ou de yaourt
- Sel, poivre, herbes aromatiques



Instructions

1. Égouttez le thon. Émiettez-le finement à l'aide d'une fourchette dans un saladier. Ajoutez le boursin, la crème, un peu de piment d'Espelette, des herbes ciselées et mélangez.
2. Transvasez votre préparation dans un joli ramequin et réservez au frais avant de déguster. Voilà la recette de rillettes de thon au boursin est terminée.
3. Faire griller quelques tranches de pain de mie pour tartiner

