



La recette des crackers fait maison

Pourquoi faire ses crackers pour l'apéro soi-même ?

Les beaux jours sont arrivés et les moments de partage se multiplient. Et si vous proposiez à vos amis et votre famille des gâteaux sains et bons à l'apéritif ?

Faire des crackers maison apportent de **multiples avantages** : créativité, personnalisation des saveurs, joie et dégustation savoureuse !

Tout d'abord, ils sont personnalisables à l'infini. Vous pouvez choisir vos propres ingrédients et épices pour **personnaliser les saveurs** selon vos préférences. Libérez votre créativité !

De plus, vous pouvez adapter facilement la recette à un régime alimentaire spécifique comme les régimes sans gluten, végétariens, végétaliens, etc. Vous avez ainsi **la maîtrise** du choix des ingrédients de la recette.

Enfin, faire des crackers maison peut être une activité amusante à partager avec des amis ou en famille. En impliquant tout le monde dans le processus de préparation, vous vivrez ensemble **une expérience ludique et joyeuse**. Et vous vous assurez ainsi que les enfants mangent des aliments sains à l'apéritif !

Aujourd'hui, nous vous proposons la recette de crackers au chanvre et à l'herbe de blé du chef Antoine Nietge ☐☐. Croquant et originaux, une recette facile avec des super-aliments pour un apéro sain et plaisir à la fois ! La recette détaillée en vidéo, [c'est ici](#).

La recette des Crackers chanvre/ herbe de blé

Voici les ingrédients :

- 100 g farine de petit épeautre (ou de blé)
- 20 g de [poudre de chanvre](#)
- 20 g d'[herbe de blé](#)
- 15 g de [graines de chanvre décortiquées](#)
- 15 g graines de lin
- 15 g graines de sésame
- 25 g d'[huile cœur de chanvre](#)
- une pincée de sel
- 60 à 70 g d'eau

Préchauffer votre four à 200°C - placer une grille au milieu du four.

- 1- Dans un récipient, mélanger la farine et les graines.
- 2- Ajouter l'huile et l'eau (ne mettez pas tout pour pouvoir ajuster la consistance de votre pâte) et mélanger à nouveau. Vous devez obtenir une pâte assez dense qui ne colle pas aux parois de votre récipient. Si elle est trop dense et farineuse, ajouter un peu d'eau.
- 3- Étaler la pâte. Vous pouvez pour cela la placer entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Retirer la feuille de papier sulfurisé du dessus et enfourner l'abaisse ainsi obtenue 7 min à 200°.
- 4- Sortir la plaque et tracer les portions puis remettre au four 5 à 7 min pour finir la cuisson jusqu'à ce que la pâte soit légèrement brunie et croquante.

Il n'y a plus qu'à les déguster seuls pour leur côté croustillant ou accompagnés d'une tartinade pour plus de gourmandise ! 😊

La recette en image



Découvrez 2 témoignages

Terre Gaïa : « Recette intéressante au niveau nutritif et facile à faire. »

Élodie : « J'adore, ils sont super bons. Leur odeur est délicieuse. Je les prépare souvent pour les pique-niques. »

Les informations nutritionnelles et multiples vertus des ingrédients de cette recette

LE CHANVRE

Le chanvre est l'un des aliments les plus complets du point de vue nutritionnel. Riche en acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6), en protéines hautement assimilables, en vitamines (E, B3) et en minéraux (fer, magnésium, phosphore, calcium). Sans lactose, sans gluten, sans OGM, le chanvre est 100% sans allergène. Il constitue un excellent choix pour les personnes souffrant d'intolérances alimentaires ou suivant un régime alimentaire équilibré et précis. Le chanvre est un apport en protéines idéal pour les sportifs et les personnes soucieuses de bien se nourrir dont les végétariens et les végétaliens. Dans cette recette, on met en œuvre autant la graine entière, réduite en poudre, que l'huile.

Pour en savoir plus sur nos produits en chanvre, [cliquez ici](#)

L'HERBE DE BLÉ

L'herbe de blé est un véritable aliment complet, une source idéale d'éléments nutritifs indispensables et de chlorophylle pour ceux dont l'alimentation n'est pas suffisamment végétarienne, variée et vivante (crue) – les 3 V !

L'herbe de blé pallie les carences nutritionnelles, renforce l'immunité naturelle, et favorise donc la santé et tout processus curatif.

L'herbe de blé aide au traitement des problèmes digestifs tels que la constipation, l'acidité intestinale, les hémorroïdes, les colites, les ulcères, le diabète, les dysfonctionnements rénaux, etc.

Et tant d'autres choses que l'on découvre peu à peu...

Découvrez l'herbe de blé et ses bienfaits en [cliquant ici](#)

En résumé, faire des crackers maison pour l'apéro vous permet de maîtriser les ingrédients que vous utilisez, de personnaliser les saveurs, d'adapter les recettes à des régimes spécifiques et d'explorer votre créativité culinaire tout en

bénéficiant d'une expérience gustative plus fraîche et plus savoureuse. Prêts à essayer ?

N'hésitez pas à nous dire ce que vous en pensez !

Bonne dégustation 😊

L'équipe Navoti

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



NAVOTI

Copyright © 2023 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : contact@navoti.info

NAVOTI SAS, ZA Polaxis, avenue de Boulnay, NEUILLE PONT PIERRE 37360, France

Vous recevez notre lettre d'information par e-mail sur votre adresse

"{{ contact.EMAIL }}"

Vous pouvez limiter les communications que vous recevez en cliquant ci-dessous...

Pas envie de recevoir de message sur la nutrition

[Cliquez ici](#) et vous ne recevrez plus

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages :

[cliquez ici pour vous désinscrire définitivement](#)