

RECETTE DE CUISINE BIO

Crackers aux orties

- ½ tasse de graines de chia
- ½ tasse de graines de lin
- ½ tasse de graines de sésame
- ½ tasse de graines de chanvre
- 300 g d'orties
- 300 à 400 g de courgettes
- 200 g de ciboulette ou ail des ours en petits morceaux
- 3 cuil. à soupe d'herbes de Provence (origan, marjolaine, romarin, serpolet, sarriette, etc.) Une tasse = 1 dl.

Faire tremper les graines de chia et de lin dans 6 tasses d'eau pendant 8 heures. Faire tremper les graines de sésame et de chanvre dans 6 tasses d'eau pendant 8 heures. Egoutter les graines de sésame et de chanvre. Les rincer et les ajouter aux graines de chia et de lin avec leur eau de trempage que l'on aura gardé. Passer ce mélange au blender. Hacher au robot (ou réduire en purée) les courgettes, les orties, la ciboulette, l'ail, la ciboulette (ou ail des ours). Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Etaler sur des feuilles de déshydrateur et mettre en marche. Au bout de quelques heures de déshydratation, quand la préparation est suffisamment sèche, tracer des traits au couteau pour marquer les pants, et retourner sur une grille. Continuer la déshydratation.

A l'automne, la courgette peut être remplacée par du potimarron ou par une autre courge.