

Menu Crusine #1

Fond de Tartelette aux saveurs provençales

Temps de trempage : 8 heures

16 tartelettes environ selon la taille

Temps de réalisation : 30 minutes

Temps de déshydratation : 24 à 36 heures selon le déshydrateur

340 g graines de tournesol
120 g graines de sarrasin
4 g sel fin non raffiné (2 càc rases)
15 g poudre de tomate (1 càc bombée)
6 g poudre d'ail (1 càc bombée)
3 g poudre de sarriette séchée (2 càc bombées)

Tremper dans l'eau froide les graines de tournesol et les graines de sarrasin séparément pendant 8 heures. Egoutter-les puis rincer à l'eau claire. Mixer finement avec la lame en S (type Magimix) les graines de tournesol puis les graines de sarrasin. Ajouter le sel et les épices, puis mélanger jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène. Etaler à l'aide d'une spatule la pâte obtenue sur 5 mm d'épaisseur environ, sur un papier anti-adhésif d'un plateau du déshydrateur. A l'aide d'une réglette pré-découper des tartelettes. Déshydrater au déshydrateur pendant 8 heures à 40 °C, puis retirer la feuille anti-adhésive, puis déshydrater directement sur le plateau jusqu'à ce que les tartelettes soient sèches (24 à 36 heures). Conserver dans une boîte hermétique au frais.

Astuce : varier les épices, possibilité de mettre du paprika, du curry, de l'oignon, des herbes fraîches...

Dégustation : En plus d'être utilisés comme fond de tartelette, ils peuvent se déguster tout seul en tant que crackers, comme toasts ou à la place du pain...