



## Crakers apéritifs Potimarron

### *Ingrédients :*

300 gr de potimarron ou de butternut cuit à la vapeur  
200 gr de farine  
50 gr de poudre de noisettes ou poudre d'amande  
1 c à café de levure  
1 bonne pincée de sel  
1 c. à café d'oignon déshydraté  
½ c. à café de thym  
½ c. à café d'ail déshydraté  
Des graines de courge, de tournesol, de sésame...  
Du comté râpé,  
Du parmesan râpé,  
Fleur de sel

### *Recette*

Eplucher le potimarron ou (la butternut), le couper en cubes et faire cuire à la vapeur.

Une fois le potimarron cuit et refroidi en prélever 300 gr et écraser à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir une purée grossière.

Mettre à préchauffer le four à 180°.

Dans un cul de poule mélanger la farine, la levure, la poudre de noisette ou d'amandes, le sel, l'oignon, le thym, l'ail et les graines de courges et/ou de tournesol et/ou de sésame...

Ajouter ensuite la purée de potimarron, grossièrement écrasée. Commencer par mélanger à la fourchette puis finir à la main, comme pour pétrir une pâte à pain. Si la pâte est trop humide ajouter un peu de farine afin qu'elle ne colle plus.

Fleurer le plan de travail avec de la farine et étaler la pâte pas trop fine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper les crackers à l'aide d'emporte-pièces.

Saupoudrer chaque crackers de quelques graines et d'un peu de comté râpé et ou de parmesan râpé, et de quelques cristaux de fleur de sel.

Enfourner les crackers pendant 10 à 15 minutes.



*Pascale Phazelle*

*Conseillère Guy Demarle*

**Assistant culinaire Cook'in,  
moule flexipan**

**☎ : 06.76.52.15.65**

