



Crakers apéritifs Potimarron

Ingédients :

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

