



# *Petits crackers vegan*

## **Maïs-Cajou**



# Petits crackers vegan

## Maïs-Cajou

Pour 20 crackers ronds de 5 cm de diamètre

- 80 g de purée de noix de cajou Ethiquable
- 2 pincées de sel
- 120 g de farine maïs blanc Ethiquable
- 4 c. à s. d'eau
- 2 c. à s. d'huile vierge de colza Paysans d'ici

À assaisonner avec : poivre sauvage bio Ethiquable, graines de tournesol Paysans d'Ici ou curry du Sri Lanka Ethiquable, olives... **selon votre goût !**

Préchauffer le four à 180°C (th.6)

Dans un saladier, mélanger la purée de noix de cajou, la farine de maïs blanc et le sel

Ajouter l'huile de colza, puis l'eau afin d'obtenir une boule homogène

Le dosage de l'eau dépend de la densité de la farine utilisée.

Ajouter petit à petit et mélanger à la main pour obtenir une pâte souple et homogène. Si la pâte est trop mouillée, ajouter un peu de farine. Si elle est trop sèche, ajouter quelques gouttes d'eau

Assaisonner selon vos goûts avec : poivre sauvage, curry, olives coupées en petits dés, ou graines de tournesol

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé sur une épaisseur d'environ ½ cm. Découper les crackers à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm de diamètre et les poser délicatement sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 7 à 10 min. Le temps de cuisson dépend de la puissance du four : les crackers doivent être croustillants, tout en restant un peu moelleux.



*Retrouvez des centaines d'idées recettes équitables et bio  
sur [cuisinez.ethiquable.coop](http://cuisinez.ethiquable.coop)*

ETHIQUABLE