



Crackers Curcuma-Gingembre-Romarin

180g d'amandes entières, 1/2 bouquet de ciboulette, 2 carottes râpées finement, 2cs graines de lin, 2cs graines de chia, 4cs graines de chanvre décortiqué, 1cs gingembre frais râpé, 1cs de curcuma frais râpé, 1 jus de citron, 1cs d'huile d'olive, sel et poivre.

Préchauffer le four à 180°C. Mixer le lin dans votre mixeur habituel. Ajouter les amandes puis mixer. Ajouter chia, chanvre, gingembre et curcuma épluché, ciboulette et mixer. Ajouter les carottes râpées, l'huile d'olive, citron, sel et poivre.

Former une boule puis un cube avec la pâte obtenue. Etaler au rouleau à pâtisserie sur du papier sulfurisé en mettant un film plastique sur le dessus pour éviter que ça colle. La pâte doit faire 0.5 cm d'épaisseur régulière. Retirer le film plastique puis laisser la pâte sur le papier sulfurisé et la mettre sur une plaque de cuisson. Placer au four 15 min à 180°C puis réduire à 90°C pour 45 min. Découper des carrés de 2x2cm et laisser refroidir. Se conserve dans une boîte métallique 2 semaines.

J'utilise ces petits crackers pour ajouter du croquant sur une salade ou dans une soupe. A l'apéritif ça disparait en un rien de temps !

Sans gluten et sans farine, ils conviennent très bien pour les personnes qui respectent une diète sans FODMAP, Cétogène ou qui veulent contrôler leur ligne en limitant les hydrates de carbone.

La combinaison curcuma-gingembre-romarin facilite la digestion et aide à réduire l'inflammation grâce à la curcumine. Le lin, riche en fibres, facilite le transit intestinal.