







# Crackers

## Méthode:

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Peser la totalité des ingrédients
3. Mélanger le tout pour avoir une pâte homogène
4. Etaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur 0.5cm
5. Enfourner pour 15-20 minutes

## Ingrédients

 Ingrédients	 Quantité	 Propriétés	 Explications
<u>Farine de riz</u>	100g	IG haut (75-95si raffinée)	La <b>farine</b> est une mouture de grains, elle est plus ou moins raffinée. Base de céréales, fruits ou légumineuses L' <b>amidon</b> donne couleur, odeur et saveur à la farine. (EDP)
<u>Farine de pois chiche</u>	50g	IG bas (35)	
<u>Mix'Gom</u>	1cc rase	Psyllium et gomme d'acacia	Donne de l'élasticité à la préparation et de la tenue, <b>remplace le gluten</b> du blé =Gomme de guar (1cc 150g farine) = 1cc rase
<u>Tahini</u>	60g	Protéines Fibres et oligoéléments	Remplace le beurre <a href="https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/13474/tahin-bio-puree-de-sesame-aux-innombrables-bienfaits">https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/13474/tahin-bio-puree-de-sesame-aux-innombrables-bienfaits</a>
<u>Gros oeuf</u>	1 pièce	Protéines Coloration	L'œuf contient des protéines qui ont le pouvoir de <b>lier les particules de farine ou de féculé</b> et de <b>coaguler</b> à la cuisson ce qui forme un <b>gel plus ou moins dense</b> . (EDP)

Aa Ingrédients	☰ Quantité	☰ Propriétés	☰ Explications
<u>Parmesan</u>	50g	Sel Protéines et lipides Calcium et phosphore	Apport de <a href="#">goût et de la saveur</a> à la préparation Peut être remplacé par un autre fromage à pâte dure
<u>Gruyère</u>	100g	Riche calcium et phosphore Protéines et lipides	Apport de <a href="#">goût et de la saveur</a> à la préparation
<u>Eau</u>	1cs		Apporte de l'humidité et aide à la <a href="#">liaison</a> des ingrédients



# Poivronade

## Méthode:

1. Rincez les poivrons et les placer dans le contenant d'un petit blender, ajoutez tous les ingrédients sauf l'agar agar et les graine de tournesol.
  2. Mélangez jusqu'à obtenir une crème bien lisse.  
Ce passage est nécessaire pour lui donner une forme et qu'il se démoule plus facilement. Vous pouvez aussi le déposer dans un bol et le laisser crémeux. Versez le contenu dans une petite casserole, ajoutez l'agar agar, portez à ébullition et fouettez 2 -3 minutes. Ce passage est nécessaire pour lui donner une forme et qu'il se démoule plus facilement. Vous pouvez aussi le déposer dans un bol et le laisser crémeux.
  3. Transférez dans le contenant du blender, ajoutez l'huile, les graines, 1 c. à s. de zaatar et la coriandre donnez quelques tours.
  4. Déposez dans un moule de votre choix et laissez refroidir et durcir.
  5. Démoulez et décorez avec un filet d'huile d'olive, quelques feuilles de coriandre. Un peu de zaatar et des grains de poivre de Madagascar.
- Enjoy

## Ingrédients

---

<b>Aa</b> Ingrédients	<b>☰</b> Quantité	<b>☰</b> Propriétés	<b>☰</b> Explications
<u>Zaatar</u>	2 cs		Mélange d'herbes et d'épices traditionnel de la cuisine du Proche-Orient (Cuisine AZ).
<u>Tofu soyeux</u>	70g	Protéines Calcium et fer	Le tofu soyeux est obtenu en faisant cailler du lait de soja (Ooreka).
<u>Sel &amp; poivre et grains de poivre de Madagascar</u>			
<u>Poivrons au four</u>	200g		Le poivron grillé est une spécialité culinaire traditionnelle de la cuisine du bassin méditerranéen, entre autres des cuisines niçoise, provençale, méditerranéenne, occitane et du régime méditerranéen.
<u>Petite gousse d'ail</u>	1 pièce		
<u>Huile d'olive</u>	10g		
<u>Grenade</u>	1 cs		
<u>Graine de tournesol</u>	20g		
<u>Coriandre</u>	2cs		
<u>Agar agar</u>	2 g		L'agar-agar est une <b>gomme végétale</b> extraite d'algue rouge. Le gel d'agar-agar est renforcé par le calcium, il ne fond pas à moins de 85 °C et ne fond donc pas en bouche (EDP).