

Gressins à la farine de lupin

vegan et sans gluten



INGRÉDIENTS

20 g de graines de chia
120 g de farine de lupin
50 g de farine de sarrasin
120 g féculé de pomme de terre
2 c. à s. de sésame noir
2 c. à s. graines de tournesol
1 c. à c. de sucre
10 cl d'eau tiède
10 g de poudre à lever sans gluten
1 c. à c. de sel
45 g d'huile d'olive
150g d'eau tiède
2 c. à s. de sel
2 c. à s. d'ail des ours déshydratés

PRÉPARATION

- ✔ Tout d'abord, mettre les graines de chia à gonfler dans de l'eau tiède pendant 10 minutes.
- ✔ Ensuite, dans un petit bol, mélanger la levure, le sucre, le sel et 5 cl d'eau tiède et laisser reposer quelques minutes.
- ✔ Dans un cul-de-poule ou le bol d'un robot pâtissier (insert crochet), mélanger les farines, la féculé et l'huile d'olive.
- ✔ Verser le mucilage de chia et 150g d'eau tiède. Mélanger de nouveau.
- ✔ Ensuite, ajouter la levure diluée et pétrir pendant 15 minutes. La pâte doit devenir lisse, mais élastique et légèrement collante.
- ✔ Préchauffer le four à 180°
- ✔ Séparer la pâte en 3 boules. Dans la première, incorporer de manière uniforme du sésame noir, dans la seconde des graines de tournesol, dans la troisième de l'ail des ours déshydraté.
- ✔ Ensuite, couper chaque pâton en 5 ou 6 ronds. Rouler sur une surface plane, sous les doigts écartés pour former les gressins de 1 cm de diamètre minimum.
- ✔ Faire cuire 10 min à 180°, puis 5 min à 200° sur une plaque, recouverte de papier sulfurisé légèrement huilé.
- ✔ Enfin, servir tiède ou froid