

Craquelins plein goût aux pois chiches



La farine de pois chiches dévoile sa polyvalence dans ces craquelins maison croquants et savoureux. Riche en fibres et protéines, elle s'associe à la levure alimentaire et aux assaisonnements à bagel pour une collation parfaite. À servir avec notre [trempelette ranch au yogourt grec](#) pour un mariage parfait entre goût et nutrition.

Préparation 3 min

Cuisson 15 min

Temps d'attente 25 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 3

Glucides 15

Fibres 4

Protéines 5

Sodium 200

Ingrédients

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de farine de pois chiches
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements à bagel plein goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire

- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 160 ml (? tasse) d'eau

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients, sauf l'eau.
2. Incorporer l'eau et remuer jusqu'à consistance homogène. Laisser reposer 15 minutes.
3. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et tapisser une plaque de cuisson d'un tapis en silicone.
4. Étaler la pâte en une couche mince sur la plaque à l'aide d'une cuillère.
5. Cuire 15 minutes, puis découper en craquelins de la forme désirée.
6. Remettre au four 8 à 12 minutes, en surveillant après 8 minutes pour éviter un brunissement excessif.
7. Laisser refroidir complètement avant de séparer les craquelins.

Notes

Se conserve 1 mois à température ambiante dans un contenant hermétique.

Il est possible d'omettre la levure alimentaire et de la remplacer par 1 cuillère à soupe supplémentaire de graines de sésame. Cependant, le goût du craquelin sera moins fromagé.

Il est possible de remplacer le tapis de cuisson en silicone par du papier parchemin.



Andrea Maksimovic – Nutritionniste Diététiste à Chicoutimi
Nutritionniste Diététiste à Chicoutimi