



Gressins

Ingrédients :

- 2 tasses de pulpe d'amandes (ou 2 tasses d'amandes trempées)
- 60 gr de gelée d'agar-agar coupée en petits cubes
- 2 càc de jus de citron
- 1 càc de sel
- 1 càs de sirop d'érable
- 2 càs d'huile d'olive
- 40 gr de sarrasin prégermé déshydraté
- 1 càc de psyllium
- 3 càs de graines de lin
- 2 càs de graines de sésame
- 2 càc d'herbes de Provence ou origan

Temps :

Nombre de personnes 6

Déroulement

1. Dans la cuve du robot lame S déposer la pulpe d'amandes, le sel, l'agar-agar, l'huile, le jus de citron, le sirop d'érable, mixer.
2. Vérifier que l'agar-agar soit bien mélangé au reste des ingrédients.
3. Moudre les graines de sarrasin et de lin.
4. Mélanger tous les ingrédients secs (sarrasin, lin, herbes et psyllium)
5. Les incorporer à la préparation qui est dans le robot lame S . Mixer. Il faut que cela tienne dans la main lorsqu'on la presse un peu.
6. Déposer sur une feuille silicone du déshydrateur, de petites boules faites à l'aide un boulier à glace.
7. Façonner de petits bâtonnets ou des petits pains plats.
8. Rouler les batonnets dans des graines de sésame.
9. Déshydrater 1h à 60° et 12H à 45° ou pour des gressins moins secs 8h à 45°, ils se conserveront moins longtemps, les mettre dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Notes personnelles