

Les croquants sarrasin à la carotte sauvage et domestique

400 gr de farine de sarrasin

2 cs de carotte râpée très finement (purée crue) / 2 cs de gingembre / 2cs de curcuma

Zeste d'un demi-citron ()

3 cuillères à soupe de graines de carotte sauvage

1 cc de sel

1 cc de poudre à lever

Env. 250 ml de jus de carotte

2 cs d'huile (colza, tournesol)

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Mélanger puis : pétrir pour obtenir une pâte lisse.

Abaisser au rouleau finement. Prédécouper des crackers -en bande de 4x2 cm ou en triangle, selon vos envies- et enfourner 30 minutes à four moyen.

Détacher les croquants une fois refroidis.

Les crackers se conservent dans une boîte à biscuit.