

COOKIES AUX POIS CHICHES ET AUX OLIVES ►

Pour 15 cookies

1 c. à soupe de graines de lin
100 g de pois chiches
90 g de farine de pois chiche
20 g de farine de riz complet
¼ c. à café de sel
8 olives kalamata

Moudre les graines de lin. Passer les pois chiches au blender pour les réduire en morceaux. Ajouter 80 g d'eau et les graines de lin moulues, et mixer nouveau pour obtenir une pâte friable. Dans un saladier, la mélanger avec les farines et le sel. Pétrir jusqu'à former une boule. Incorporer les olives coupées en rondelles. Former un boudin de 5 cm de diamètre environ. Le réfrigérer pendant 30 minutes. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Découper le boudin en tranches de 5 mm d'épaisseur. Placer les tranches sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Façonner chaque morceau de pâte pour lui donner une forme bien ronde. Enfourner pour 22 à 25 minutes. Laisser refroidir.

Pour 1 bocal

1 bocal d'un mélange d'amandes, de noix de cajou et de pistaches
1 blanc d'œuf
2 ou 3 c. à café d'épices au choix (zaatar, cumin, curry, paprika...)
1 c. à café de thym séché
1 c. à café de fleur de sel

FRUITS SECS TORRÉFIÉS AUX ÉPICES

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Mélanger les amandes avec le blanc d'œuf (non battu), les épices, le thym et la fleur de sel. Les répartir sur une plaque de cuisson et enfourner pour 10 à 15 minutes. Laisser refroidir avant de replacer dans le bocal.

Pour 12 cookies

80 g de purée de cacahuète
1 pincée de sel
80 g de farine de manioc ou de maïs
1 gros œuf
1 poignée de cacahuètes grillées salées

COOKIES SALÉS À LA CACAHUÈTE

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Mélanger du bout des doigts la purée de cacahuète, le sel et la farine pour obtenir un mélange sablé. Ajouter un peu d'eau de manière à former une boule de pâte homogène, puis incorporer l'œuf. Prélever des morceaux de pâte de la taille d'une noix et les disposer sur la plaque du four, en les aplatissant légèrement. Décorer chaque biscuit de quelques cacahuètes concassées. Cuire au four pendant 20 minutes. Laisser refroidir avant de déguster.

Pour 10 biscuits

80 g de farine de riz complet
60 g de farine de châtaigne
25 g de flocons de sarrasin
1 pincée de paprika
1 pincée de sel
4 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe d'eau
2 c. à soupe de graines de sarrasin
Fleur de sel

ⓧ BISCUITS SALÉS CHÂTAIGNE ET SARRASIN

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Dans un saladier, mélanger les farines, les flocons, le paprika et le sel. Ajouter l'huile d'olive et mélanger du bout des doigts. Ajouter l'eau et pétrir brièvement pour former une boule de pâte homogène. L'abaisser sur le plan de travail, sur une épaisseur de 3 mm environ. Découper des rectangles de pâte ou bien des formes à l'emporte-pièce. Les disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Parsemer chaque biscuit de graines de sarrasin et de 1 ou 2 cristaux de fleur de sel. Appuyer pour les enfoncer légèrement dans la pâte. Enfourner et cuire pendant 20 minutes. Laisser refroidir.

Pour 20 croquants

30 g de graines de courge
30 g de graines de tournesol
150 g de flocons de sarrasin
4 c. à soupe de flocons de levure de riz
2 c. à soupe de pesto rosso
1 œuf
100 ml de crème d'avoine liquide
1 pincée de sel

CROQUANTS SALÉS AU PESTO ROSSO

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Placer les graines de courge et de tournesol dans le four en cours de préchauffage, de façon à les torréfier légèrement pendant 5 minutes. Les broyer pour obtenir une poudre. La mélanger avec tous les autres ingrédients, dans l'ordre. Tasser le mélange dans un moule carré de 20 cm de côté chemisé de papier sulfurisé. Enfourner pour 25 minutes. Dès la fin de la cuisson, couper le mélange en carrés sans le sortir du moule et laisser refroidir ainsi avant de séparer les carrés.