

Gressins

Pour apéro et dessert du quotidien

Ingrédients pour 15 gressins

- 250g de farine d'épeautre T80 ou de blé
- 12,5cl d'eau tiède
- ½ sachet de levure de boulangerie
- 1 pincée de sel
- 5cl d'huile d'olive
- Option 20g de graines et/ou 12g d'épices de votre choix, et / ou 10g de sucre en poudre

Préparation 5 minutes

- Dans un saladier mettre la levure dans un bol, ajouter une cuillère à soupe d'eau. Laisser reposer 5 minutes
- Verser sur la levure : la farine, le sel et l'huile
- Pétrir 5 minutes
- Mettre une feuille de papier sulfurisée sur la plaque de cuisson
- Prélever une petite boule de pâton de la taille d'une noix
- La rouler entre vos mains puis sur le plan de travail pour lui donner une forme de gressin (long tube fin, légèrement plus fin qu'un petit doigt) puis dans les graines si vous le souhaitez
- Déposer les gressins sur la plaque de cuisson
- Laisser lever 1 heure
- Préchauffer le four à 180°C
- Cuire les gressins 15 minutes

Accompagnement

- Cette recette est idéal pour vos apéros et en accompagnement de vos salade de fruits. Une version sucrée type mikado est disponible sur le site.

Diétôdélices