

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Houmous de cocos de Paimpol et ses crackers de sarrasin



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

Pour les crackers

- 50 g de poudre d'amande
- 90 g de farine de sarrasin
- 80 g de graines de lin
- 30 g de flocons de chanvre (ou graines de tournesol)
- 70 g de graines de courge
- 40 g de psyllium
- 5 g de bicarbonate de sodium
- 5 g de sel

- 350 g d'eau
- 16 g de levure de boulangerie sans gluten
- 10 g d'huile d'olive

Pour le houmous

- 250 g de haricots coco de Paimpol demi-secs
- 1 gousse d'ail
- 15 g de miso blanc
- 100 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Le jus de 1 citron

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Dans la soupière remplie d'eau, faites cuire les haricots pendant 20 minutes.
2. Déposez-les dans un blender avec l'huile, le miso, le jus de citron, l'ail et le sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Pour les crackers, mélangez les ingrédients secs et réservez. Faites bouillir l'eau et l'huile d'olive. Versez sur les ingrédients secs. Mélangez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
4. Formez plusieurs petites boules. 8. Étalez la pâte le plus finement possible, entre 1 et 2 mm, entre deux feuilles de papier cuisson.
5. Dans une poêle huilée ou antiadhésive faites toaster les crackers.
6. Servez avec le houmous qui peut être consommé chaud ou froid.

Recette du chef [Nicolas Conraux](#) issue du [magazine 95°#31](#) page 34, une coquille s'est glissée dans le magazine papier que vous recevrez prochainement chez vous si vous êtes abonné(e) !

Pour la recette des crackers, il vous faudra bien 16g de levure de boulanger et non 116g.

Les astuces du chef:

*Si vous n'avez pas de levure de boulanger vous pouvez la remplacer par 1 cuillerée à café de bicarbonate et 1 cuillerée à café de vinaigre de cidre.
Si vous utilisez des cocos de Paimpol secs laissez les tremper une nuit.*

Vous allez aussi aimer ...

Pain au sarrasin

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

