

✂ Découpe ta recette pour la garder.



## GREENiOTONS!



### \* Ingrédients

- ✓ 130 g de farine de pois chiches
- ✓ 20 g de flocons d'avoine
- ✓ 1 poignée de graines de tournesol
- ✓ Quelques brins d'aromatiques : persil, romarin, thym, menthe, aneth, sauge...
- ✓ 1 cuillère à café de poudre à lever
- ✓ 1 / 2 cuillère à café de sel
- ✓ 35 g d'huile d'olive
- ✓ 50 g d'eau

### \* Matériel

- ✓ des emporte-pièces qui te plaisent
- ✓ du papier cuisson

### \* Préparation

- 1 Dans un robot, mixe les flocons d'avoine pour obtenir une farine.
- 2 Verse la préparation dans un saladier, puis ajoute la farine de pois chiches, la poudre à lever, le sel et les graines. Mélange bien.
- 3 Ajoute maintenant l'huile d'olive et l'eau.  
Étale la pâte obtenue sur 3 cm d'épaisseur.
- 4 Petit conseil : pour éviter qu'elle ne colle au rouleau, tu peux la mettre entre deux feuilles de papier cuisson.
- 5 Enlève la feuille du dessus et découpe tes crackers à l'aide de tes emporte-pièces.
- 6 Dépose les brins d'aromatiques de ton choix pour décorer ta pâte. Presse un peu avec tes doigts pour qu'ils adhèrent bien à la pâte. Les brins les plus fins sont les plus faciles à coller. Tu peux aplatir les autres dans un gros livre quelques heures avant de cuisiner.
- 7 Demande à un adulte de cuire les crackers 15 min au four à 180 °C.
- 8 Attends que les crackers soient entièrement refroidis et devore-les !

## LES AROMATIQUES, C'EST FANTASTIQUE!

Les plantes aromatiques comme le thym, le romarin, la sauge ou la menthe, sont bénéfiques pour la planète parce qu'elles aident certains insectes à **trouver de la nourriture et à polliniser** d'autres plantes. En plus, elles n'ont pas besoin de beaucoup d'eau et peuvent rendre le sol plus fort grâce à leurs racines profondes qui retiennent l'eau. Aussi, tu peux les cultiver sur ton balcon ou les trouver près de chez toi, ce qui signifie qu'on n'a pas besoin de les faire venir de loin et donc qu'on **réduit la pollution** liée au transport. Alors ça !

