

# Crackers

## Ingrédients

 <p>30 g de flocons d'avoine</p>  <p>135 gr d'eau</p>	 <p>30 gr de graines de tournesol</p>  <p>50 gr d'huile</p>	 <p>30 gr de sésame</p>  <p>2 pincées de sel</p>	 <p>50 gr de graines de courge</p>  <p>130 gr de farine d'épeautre</p>
---	---	---	---

## Ustensiles

 <p>1 saladier</p>	 <p>1 cuillère en bois</p>	 <p>1 rouleau</p>	 <p>papier sulfurisé</p>	 <p>1 balance</p>
---	---	--	--	--

## Préparation

1		Mélangez tous les ingrédients secs.
2		Ajoutez l'eau et l'huile puis mélangez à la cuillère.
3		Étalez la pâte en couche fine entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un rouleau.
4		Enlever délicatement la feuille de papier sulfurisé du dessus. Enfourez délicatement le sulfurisé avec la pâte finement étalée dans le four pour 20 ou 25 min
5		Sortez la plaque, laissez refroidir puis cassez des petites parts avec les mains.

# Fromage aux fines herbes

## Ingrédients






			
5 cl de jus de citron	1 cuillère à soupe de gros sel	1 litre de lait entier	de la ciboulette

## Ustensiles

				
1 cuillère à soupe	1 cuillère en bois	1 casserole	1 étamine	1 bol

	
1 paire de ciseaux à herbes	1 balance de cuisine

## Préparation

1		Porter lentement le lait à ébullition dans une casserole.
2		Dès qu'il boue, retirer du feu. Verser le jus de citron et le gros sel. Remuer quelques secondes. On voit immédiatement se former le caillé, blanc et opaque, qui se sépare du petit lait, jaune pâle et limpide.
3		Ciselez la ciboulette. L'ajouter dans la casserole et remuer.
4		Laisser cailler au moins 5 minutes.
5		Filtrer le caillé à l'étamine. Presser légèrement pour extraire le petit lait et former une boule de fromage. Placer dans un bol et mettre au frigo.