



CROQUANTS AU SESAME DE CLEA



4cs de graines de sésame, 80g de purée de sésame semi complet, 60g de farine T80, 2cc de gomasio, 1 œuf.

Faites dorer à la poêle sans matières grasses les graines de sésame. Mélangez du bout des doigts dans un cul de poule ou dans un saladier la purée et les graines de sésame, la farine et le gomasio. Ajoutez l'œuf pour obtenir une boule de pâte.

Roulez-la dans du film alimentaire pour former un long boudin. Raffermissiez-le quelques heures au réfrigérateur ou 10 min au congélateur pour pouvoir le trancher plus facilement.

Détaillez 20 tranches que vous enfournerez environ 15 min au four à 180°. Laissez bien refroidir avant de déguster.

Délicieux avec une tapenade verte : 200g d'olives vertes dénoyautées, quelques anchois dessalés à doser en fonction des vos goûts, 1cc de câpres, 1/2 gousse d'ail, quelques fleurs de thym frais, QS d'huile d'olive. Mixez grossièrement le tout dans un magimix ou équivalent en ajoutant peu à peu l'huile d'olive. Vous pouvez également mélanger des olives vertes et noires et ajouter une petite boîte de thon à l'huile d'olive.