

Mayonnaise à la betterave et crackers aux graines



MAYONNAISE DE BETTERAVE

100g de noix de cajou non grillées

2 à 3 càs de moutarde

4 càs d'eau /citron

70g de betterave crue épluchée

½ càc de sel

2 càs d'huile, option 1càc cumin

Faire tremper les noix de cajou 1 heure dans un bol d'eau. Egoutter. Placer dans un bol du mixeur. Ajouter la moutarde, l'eau, la betterave coupée en petits morceaux et le sel, et mixer pour obtenir une crème lisse. Ajouter l'huile et mixer pour obtenir une sauce bien onctueuse.

CRACKERS AUX GRAINES GRILLÉS

100 g Graines de tournesol

100 g Graines de courge

100 g Graines de sésame

100 g Graines de lin 60 g

2 càs Psyllium

500 ml eau ; 1 càc de sel

Facultatif : herbes de Provence, épices, ... pour aromatiser à votre convenance les crackers !)

Tout mélanger dans un saladier, uniformément. Verser et étaler sur 2 plaques à pâtisserie (30 X40 cm) couvertes de papier sulfurisé. Cuire au four à 190°C, 20 min. Décoller cette pâte encore souple en la retournant sur une autre feuille de papier sulfurisé posée sur une planche à découper. La prédécouper en carrés au couteau ou à la roulette à pizza. Remettre les carrés avec leur nouvelle feuille sur la tôle et cuire à 170°C, 30 min. Les décoller et éventuellement remettre au four ceux qui sont encore un peu mous pour les dessécher (ils doivent être croustillants, mais non brûlés). Stocker dans une boîte métallique.