

GRESSINS



500 g de farine de blé
20 g de sucre en poudre
2 c à café de sel fin
200 gr d'eau
100 gr d'huile d'olive
20 gr de levure boulangère fraîche

Dans le bol, mélanger l'eau, l'huile d'olive et la levure 1 min / 37° / vitesse 2

Ajouter la farine, le sel et le sucre 2 min fonction pétrin

Une fois la pâte bien homogène, réaliser une boule bien ferme et la disposer sur une feuille de cuisson farinée et la couvrir d'un gros saladier chauffé (rincé à l'eau chaude par exemple)

Préchauffer le four à 200°. détailler la pâte en petits boudins d'un cm de diamètre et de 5 cm de long puis les rouler sur votre plan de travail pour les allonger jusqu'à obtenir un diamètre pas plus gros qu'un crayon

pliez une feuille de sopalin en deux et mouillez la légèrement et étalez vos graines à côté (sur toute la longueur)

Roulez chaque gressin dessus puis roulez sur les graines et revenez sur le sopalin mouillé

ça permet de fixer la graine dessus et d'humidifier la pâte pour qu'elle gonfle sans éclater

disposer sur une feuille de cuisson, enfourner pour 15 à 20 mn,



CONSEILS DE TROLL TEF

Les gressins bien cuits ont croustillants et se conserveront sans problème plus d'une semaine dans une boîte métallique
vous pouvez les aromatiser à l'envie avec différentes graines, du romarin ou du thym