



INGRÉDIENTS

- Kamuth : 2 bols
- Ail : 1 gousse
- Bouillon végétal : 1/2 cube
- Graines de lin : 1/2 verre
- Huile d'olive : 2 càs
- Piment d'Espelette : 2 càs
- Tamari : 3 càs
- Tomates séchées : 1 verre
- Herbes aromatiques : thym, romarin, ciboulette, sarriette, ... au choix ou un mélange

Pour

GALETTES ESSENNIENNES AUX HERBES ET TOMATES SECHÉES

Préparation 30 min

Séchage 14h

Conservation 1 mois

PRÉPARATION

1/ Faites tremper le kamut pendant 12 h puis rincez-le matin et soir jusqu'à l'apparition d'un germe

2/ Dans le blender, incorporez le kamut, les tomates séchées, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, les graines de lin et de tournesol

3/ Ajoutez les autres ingrédients et de l'eau jusqu'à hauteur. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte (comme une pâte à crêpes). Il est souvent nécessaire de rajouter de l'eau et de mixer cette pâte en deux fois pour éviter de surchauffer le mixer


4/ Versez la pâte obtenue sur les plateaux du déshydrateur pour les préparations liquides (disque de cire) ou sur du papier sulfurisé en épaisseur d'environ 3 mm

5/ Parsemez chaque plateau avec le thym, le romarin, ...

6/ Déshydratez à 50°C pendant 6h, retirez ensuite la galette de la feuille sulfurisée, retournez-la et posez-la directement sur le plateau

7/ Déshydratez encore pendant quelques heures à 45°C

nini
[non-nou]

+32 494 27 38 52 / patricia@mynunu.be /  [nunu.nounou](https://www.instagram.com/nunu.nounou)

nüni
[now-now]

