

## CRACKERS CURCUMA- CAROTTE au déshydrateur

*Chez Vero*

*Cuisine*

### Ingrédients

180 gr de farine de sarrasin  
20 gr de carotte déshydratée  
3 gr de sel  
1 c à café de curcuma moulu  
45 gr d'huile d'olive  
1.5 dl d'eau tiède



### Recette

Ajouter les ingrédients dans l'ordre et mélanger au fur et à mesure.  
Déposer le mélange sur une feuille de papier sulfurisé.  
recouvrir un rouleau à pâtisserie d'un film alimentaire (pour éviter que la pâte colle au rouleau).  
Etaler la pâte au rouleau sur une épaisseur de 0.5 cm maximum.  
Découper en rectangles avec une roulette à pâtisserie ou avec un découpoir à ravioli.  
Déposer les biscuits sur la grille du déshydrateur ( vous pouvez laisser la feuille de papier sulfurisé).  
Déshydrater 4 h à 45 °C.  
Retourner les sablés et déshydrater à nouveau 4h à 45° C.  
Se conserve dans une boîte en fer.

### N B:

- Je déshydrate mes légumes bio( ici carotte crue et curcuma) à 45 °C pour conserver le maximum de vitamines.
- Je les réduit en poudre au moulin à café et je les conserve dans des pots en verre jusqu'à utilisation.