

CRACKERS À LA POLENTA, CHOU-RAVE, FROMAGE ET GRAINES



INGRÉDIENTS POUR UNE CINQUANTAINE DE CRACKERS

- 150g de polenta
- 130g de farine de blés anciens intégrale
- 65g de fromage à pâte pressée non cuite au choix (chèvre, lait à la moutarde, lait pampa, brebis...)
- ½ chou-rave (+/- 120g poids net)
- 2 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à s. de graines de courge
- 1 c. à s. de graines de chanvre non décortiquées
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 4-5 c. à s. d'eau
- Sel aux herbes
- Poivre

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 170 C°.
- Râpez le fromage.
- Lavez, pelez et râpez le chou-rave.
- Mélangez la farine, le chou râpé, la polenta, la moitié du fromage, les graines, l'huile, l'eau et les épices.
- Mélangez bien et malaxez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. (Au besoin, rajoutez un peu d'eau)
- Formez une boule. Disposez-la sur du papier cuisson et étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin de former un grand rectangle de la taille de votre grille à four.
- Séparez la pâte en petits carrés pour former les crackers.
- Disposez par-dessus le reste du fromage .
- Enfourez pour 10 à 15 minutes. Les crackers doivent être bien secs et dorés.

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Polenta	150g	11,8	111	2,7	4,8
Farine	130g	12,8	95,8	1,3	5,5
Fromage	65g	17,8	0	16,2	0
Chou-rave	120g	2	2,8	0	4,3
Graines	50g	8	3,8	15,3	15
Huile d'olive	50g	0	0	50	0
Totaux en g		52,4	213,4	85,5	29,6
Totaux en kcal → 1.832,7 kcal		209,6	853,6	769,5	
Calories pour une portion de 6-7 crackers (+/- 75g) = 267,8 Kcal					
Répartition des macronutriments : protéines = 11,4% glucides : 46,5% lipides : 42,1%					
Apport en légumes par portion de 6-7 crackers (75g): 25g *					
Apport en fibres par portion de 6-7 crackers (75g) : 4,2g **					

* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

** l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne



FOCUS SUR LA POLENTA

Originnaire du nord de l'Italie, la polenta est une semoule de maïs. La polenta n'est pas toujours le premier féculent auquel on pense, en comparaison au riz et aux pâtes. Cependant il accompagnera tout à fait bien vos plats.

La polenta est riche en glucides complexes ainsi qu'en fibres. Il s'agit d'un féculent sans gluten et c'est donc un aliment de choix pour les intolérants au gluten ainsi que pour ceux qui ont la maladie coéliquae.

La polenta contient également un peu de caroténoïdes, utiles pour la santé de nos yeux et notre peau.

Comme précisé au début : tout comme le riz, la polenta est souvent utilisée comme accompagnement. Elle se marie bien avec les viandes, des légumes grillés, les fruits de mer ou du fromage pour réaliser un repas complet.

On la cuit dans de l'eau bouillante légèrement salée. Pour 100g de polenta il faut 500ml d'eau. On laisse ensuite absorber progressivement à feu doux tout en remuant constamment afin d'éviter les grumeaux et que la polenta ne colle au fond de la casserole. Cela prend en général 15 minutes et il faut parfois rajouter un peu d'eau en cours de cuisson selon la texture.

On peut également l'insérer à la farine dans des préparations culinaires telles que des biscuits (comme cette recette de crackers) ou encore des gâteaux.