

Croquants à l'avoine et poivronade (vegan)

Croquants à l'avoine et poivronade



Ingrédients pour 14 croquants :

Pour les croquants :

- 170 g de farine de kamut ou d'épeautre T70
- 130 g de farine de blé T80
- 120 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'eau
- 4 c. à soupe de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence

- 1 c. à café rase de sel

Pour la poivronade :

- 1 poivron rouge
- 1 belle gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Déroulement de la recette :

1. *Préparer la poivronade* : préchauffer votre four à 200 degrés (th. 6-7).
2. Mettre le poivron au four pendant 15 minutes en le retournant 2 ou 3 fois.
3. Le placer dans un sachet fermé et attendre qu'il refroidisse.
4. Enlever la peau, le couper en deux, retirer les pédoncules et les graines et le couper en lamelles.
5. Verser l'huile d'olive dans un blender.
6. Ajouter les lamelles de poivron, la gousse d'ail pelée et hachée grossièrement et le sel.
7. Bien mixer. Réserver au frigo.
8. *Préparer les croquants* : préchauffer votre four à 180° (th.6).
9. Verser tous les ingrédients dans le bol de votre robot et bien mélanger jusqu'à obtenir une boule ferme.
10. Prélever des morceaux de pâte, les rouler entre vos mains et aplatir légèrement de sorte à former des petits disques.
11. Placer les disques sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner 20 minutes.
12. Laisser refroidir avant de garnir de poivronade.