



 Imprimer

# Chips aux céréales

Apéritifs sympas

<b>Mots Clés</b>	Facile
<b>Préparation</b>	15 minutes
<b>Cuisson</b>	50 minutes
<b>Temps total</b>	1 heure 5 minutes

**Portions** 6 personnes

## Ingrédients

- 2 dl polenta mouture fine
- 2 dl mélange de graines lin-sésame-tournesol-courge
- ½ dl huile de colza
- 2 ½ dl eau bouillante
- 2 feuilles de papier sulfurisé
- Gros sel

## Instructions

1. Allumer le four à 150°C.
2. Mélanger la polenta, les graines et l'huile.
3. Ajouter l'eau bouillante et bien mélanger.
4. Mettre la moitié de la masse sur un papier sulfurisé, recouvrir d'un deuxième papier.
5. Étendre très finement avec un rouleau à pâtisserie ou les doigts.
6. La quantité de la masse doit recouvrir toute la feuille.
7. Enlever la feuille de dessus. Mettre dans une plaque à gâteau.
8. Parsemer de gros sel.
9. Glisser au four préchauffé pendant 45 – 50 min.
10. À la sortie du four, casser en morceaux (grosueur d'une chips).
11. Répéter l'opération avec la deuxième moitié de la masse.