

## Grissini

🕒 40 min  
(Temps  
de repos  
10 min)

### Ingrédients

250 g de Schär "Mix Pane" Mix B, 1/2 CC de Fiber Husk (graines moulues de psyllium ; assure l'élasticité et la souplesse de la pâte ; disponible dans les magasins de produits diététiques/commerce spécialisé ; cet ingrédient n'est pas obligatoire), 1/2 sachet de levure chimique (ou ¼ cube de levure fraîche), 1/2 CC de sucre, 1/2 CC de sel, 200 ml d'eau tiède, 2 CS d'huile d'olive, graines de sésame et mélange d'herbes aromatiques italiennes séchées pour décorer



### L'astuce d'Oscar (10 min)

Les grissini sont également excellents avec des graines de pavot ou du gros sel. Laissez libre cours à votre imagination !

### Préparation

Dans un récipient, mélanger la farine, le Fiber Husk et le sel. Pratiquer une cuvette au milieu dans laquelle seront versés la levure et le sucre. Ajouter 1/3 de l'eau tiède dans le récipient. Lorsque la levure forme des bulles, ajouter l'huile d'olive et le reste de l'eau et pétrir pour obtenir une pâte souple et onctueuse. Abaisser la pâte sur un support en silicone fariné et former un rectangle de 20 x 30 cm. Couvrir pendant 10 minutes. Découper la pâte en bandes de 1 cm à l'aide d'un couteau que vous tremperez régulièrement dans l'eau. Répartir les graines de sésame sur une plaque de cuisson. Former des grissini avec la moitié des bandes de pâte et les déposer sur les graines de sésame. Vaporiser de l'eau sur les grissini à l'aide d'un vaporisateur et répartir le reste des graines de sésame sur la surface. Répéter l'opération avec les herbes aromatiques italiennes. Pour cela, former des spirales avec les bandes de pâtes. Préchauffer le four à 250 °C. Cuire et faire dorer les grissini pendant env. 12 à 15 minutes.

