

CRAQUELINS DE PITA OU TORTILLA MAISON

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Portions : Selon le nombre de pita ou tortilla

Ingrédients

- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de canola
- Assaisonnements au choix parmi les suivants :
 - Poudre de chili
 - Mélange d'épices italiennes
 - Poudre d'oignon et d'ail
 - Piment de cayenne
- Quantité au choix de pains pitas de blé entier OU de tortillas de blé entier

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. Recouvrir votre plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol mélanger l'huile avec les épices.
3. Sur un plan de travail, à l'aide d'un couteau de chef ou de ciseaux, couper chaque pita ou tortilla en 6 à 8 triangles selon la grosseur désirée.
4. Ajouter les pitas ou tortillas dans le bol et bien les enrober du mélange d'huile et d'épices OU si vous avez un pinceau de cuisine servez-vous en pour badigeonner vos craquelins d'une petite quantité de votre mélange huile et épices.
5. Répartir les pitas ou tortillas sur la plaque.
6. Cuire au four environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et secs mais pas brûlés ou noircis (le goût sera mauvais), vous pouvez les retourner à la mi-cuisson si votre four n'est pas à convection.

Bon à savoir :

- Excellent accompagnement à un chili ou un potage maison!
- Ce type de craquelin maison est beaucoup moins gras et salé et que les chips de type «nachos ou tostitos», en plus de contenir moins d'ingrédients douteux et d'être riches en fibres !
- Conservation : dans un sac hermétique (attendez qu'ils soient bien refroidis sinon ils amolliront avec l'humidité !)