

# Des vers pour ...

SEM 27 du 30 juin au 5 juillet 2025



Oh my cook

Crackers maison

15 20 C

ANTI-GASPI VEGAN DE SAISON

SCORE SANTÉ SCORE PLANÈTE

## GOOD SESAME

Ingrédients

Étapes

Équipements

- 1 Mélanger tous les ingrédients et étaler en fine couche sur une plaque de cuisson.
- 2 Faire cuire au four 20 min à 180°.

Préparation

Couverts  2

Ingrédients

Étapes

Équipements

7g de graines de lin

17 ml d'huile d'olive

7g de Graine de tournesol

13g de flocon d'avoine

7g de graines de sésame

40g de farine de blé

Une pincée de sel

43 ml d'eau

« Entraîne-toi comme si tu n'avais jamais gagné. Sois performant(e) comme si tu n'avais jamais perdu » Appli Motivation

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr