



**8 STICKS**

# Sticks Amarante et Quinoa

**Préparation : 15 min. // Cuisson : 20 min. // Repos : 30 min.**

- **Faites tremper 30g de graines de lin** dans **10 ml d'eau** pendant 30 minutes.
- **Préchauffez le four** à 200°C.
- **Recouvrez une plaque à four** de papier cuisson.
- **Mixez 45 g d'amarante** jusqu'à obtenir de la farine. **Réservez.** **Mixez 110 g de quinoa blanc cuit** et refroidi. Il va former une boule.
- Dans un saladier, **mélangez le quinoa, 30 g de poudre d'amande, la farine d'amarante, les herbes de Provence, 1/2 càc de poivre, 1/2 càc de levure.** Ajoutez une **gousse d'ail hachée** et les **graines de lin**. Salez et mélangez.
- **Versez la pâte sur la plaque, recouvrez d'une feuille de papier cuisson** et étalez en une forme rectangulaire à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. La pâte doit être assez épaisse.
- Retirez la feuille supérieure avant d'**enfourner pour 20 minutes.**
- Sortez la plaque du four et **laissez refroidir complètement** avant de **couper en forme de sticks** ou suivant la forme désirée. Badigeonnez avec un peu d'huile d'olive.
- **Dégustez avec des dips pour l'apéritif** ou **une rilette de la mer.**