

# Flûtes au fromage et graines de pavot pour l'apéro



**De délicieuses flûtes pour vos apéros de fêtes: ces bâtonnets aux graines de pavot et au parmesan sont prêts en moins d'une heure.**

Tout le monde peut sortir diverses sortes de flûtes, des grissini ou autres de leur emballage et les disposer joliment, mais les cuisiniers amateurs ambitieux réalisent eux-mêmes ces délices croustillants! Ces flûtes au fromage et aux graines de pavot peuvent en outre être enroulées dans du jambon cru ou servies avec un houmous de betterave comme dip. Bon appétit!

- 200 g de farine
- 15 g de graines de pavot, moulues
- 25 g de parmesan râpé
- $\frac{3}{4}$  cc de sel
- $\frac{1}{8}$  cc de piment en poudre
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de pomme
- 70 à 90 ml d'eau

1. Préchauffez le four à 200 degrés (chaleur tournante).
2. Mélangez la farine avec les graines de pavot, le parmesan râpé, le sel et le piment en poudre.
3. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre de pomme et l'eau et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse (commencez avec un peu d'eau et rajoutez-en si nécessaire).
4. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné en un rectangle d'environ 20 x 40 cm.
5. À l'aide d'un couteau, découpez la pâte en bandes de la largeur d'un doigt (environ 1½ cm) sur le côté le plus court. Torsadez les bandes une à une et déposez-les sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé.
6. Enfouez-les pendant 16 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez-les refroidir avant de les servir.

**Temps de préparation: env. 55 minutes**

## Pol Caston brut Champagne AOC

Robe dorée brillante. Nez de levure fraîche avec des notes de fruits exotiques. Bouche aux bulles fines, bien intégrées et persistantes.

[Voir dans le weinshop](#) >

