

Pâtes à tarte. à pizza. à crumble et pains



Pain

AUX GRAINES

#SansGluten

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

1 h

QUANTITÉ

1

- 150 g de flocons de sarrasin (en magasin bio) ou de farine de sarrasin
- 100 g d'amandes en poudre
 - 30 g de psyllium
 - 1 petite c. à café de sel
 - 400 g d'eau
- 5 cl d'huile d'olive (50 g environ)

POUR LE MÉLANGE DE GRAINES

- 70 g de lin brun (si possible moulu)
- 70 g de graines de tournesol
- 70 g de graines de courge
- 25 g de chia
- 50 g de noisettes concassées

Mélangez les ingrédients secs y compris le mélange de graines, puis ajoutez l'eau et l'huile. Malaxez quelques secondes à la main. La pâte est épaisse et collante, c'est normal.

Tassez la pâte dans un moule à cake en silicone (24 cm de long).

Enfournez pour 1 h à 180 °C. Au bout de 30 min, retournez le pain sur une plaque, retirez le moule et continuez la cuisson de l'autre côté.

Petits conseils

Vous pouvez remplacer le psyllium par un gel chia : mélangez 25 g de chia avec 100 g d'eau, attendez 15 min, puis mélangez encore.

Dans ce cas, n'ajoutez ensuite que 300 g d'eau. Il est possible aussi de remplacer les flocons de sarrasin par des flocons d'avoine (mais ils contiennent du gluten).

Bon à savoir

Ce pain ne contient que des bonnes graisses et des glucides à IG bas. Dégustez-le en toast par exemple avec du chèvre frais et de l'avocat, pour accompagner une salade, ou le matin avec une confiture sans sucre par exemple. Le psyllium (en vente dans les magasins bio) apporte des fibres et du liant.