

Pain sans farine {aux graines & flocons d'avoine}

 10 minutes de préparation + 1 nuit de repos + 1 heure de cuisson

INGREDIENTS



- 135g de graines de tournesol/courge/sésame (j'ai fait un mélange 75/30/30)
- 80g de graines de lin moulues
- 65g de noisettes, amandes ou noix de cajou entiers ...
- 145g de gros flocons au choix (ici 75g flocons d'avoine + 70g flocons de petit épeautre) ou quinoa ou sarrasin
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 4 cuillères à soupe de psyllium
- 1 cuillère à café de fleur de sel
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou miel, sirop d'agave, de coco ...)
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou noix, olive ...
- 400g ou ml d'eau



Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs.

Dans un bol, fouettez le sirop d'érable, l'huile et l'eau puis ajoutez aux ingrédients secs et mélangez bien jusqu'à ce que tout soit bien humide. La pâte devient très épaisse c'est normal.

Tassez ce mélange dans un moule à cake recouvert de papier cuisson, lissez bien le dessus en tassant encore.

Laissez reposer à température le "pain" pendant au moins 2 heures, ou toute la journée ou toute la nuit. La pâte est prête quand le pain conserve sa forme lorsque vous tirez sur le papier cuisson pour le faire sortir du moule.

Préchauffez le four à 175 °C.

Placez le moule à pain dans le four chaud sur la grille du milieu et cuire pendant 20 minutes.

Au bout de ce temps, retirez le pain du moule à pain, placez-le à l'envers directement sur la grille du four et faites cuire encore 35 à 40 minutes.

Laissez refroidir complètement avant de le trancher finement.

Conservez le pain dans un récipient hermétiquement fermé pendant cinq jours maximum. Il se congèle très bien aussi en tranche, il suffit de le sortir la veille pour le déguster ou de le glisser directement dans le grille-pain.



L'avoine contient très peu de gluten, mais si on peut une recette gluten free, vous pouvez utiliser des flocons de sarrasin, de quinoa ...