

PAIN AUX LENTILLES CORAIL

Moelleux garanti pour ce pain qui peut être servi au petit déjeuner, au goûter, accompagner un repas ou une tartinade. Vous pouvez en congeler des tranches et les réchauffer en dernière minute.

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail trempées seulement 3 heures dans 300 mL d'eau chaude
- 4 g de levure sèche réactivée dans 50 mL d'eau chaude pendant 10 min
- 1 pot de skyr (120 g)
- 15 mL d'huile d'olive
- 50 mL d'eau tiède
- sel, curcuma, graines de courge
- 2 blancs d'œuf



Préparation

- Faites tremper vos lentilles 3 heures puis rincez et égouttez.
- Dans un blender, mettez vos lentilles, 50 mL d'eau tiède, huile, skyr, sel et curcuma. Mixez.
- Préparez votre levure pendant 10 min, rajoutez la levure dans le blender et mixez à nouveau.
- Montez vos blancs en neige. Versez le tout dans un bol avec les blancs en neige, mélangez délicatement.
- Disposez l'ensemble dans un moule siliconé, couvrez de graines de courge et laissez reposer au moins 1h30.
- Enfournez ensuite à 180 degrés 50 min. Servez chaud ou froid !