

PAIN AUX GGRAINES SANS GLUTEN

Une recette inspirée de Nadia Sammut (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Pouillart, 2024, Ed Privat)

Image not found
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/195/thumbnails/5 Nadia S.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/195/thumbnails/5_Nadia_S.jpg)

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 60 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (pour 1 pain)

- 200 g de farine de riz
- 100 g de farine de sarrasin
- 5 g de sel
- 2 g de psyllium
- 300 g d'eau
- 12 g d'huile d'olive
- 1 sachet de levure de boulanger
- Différentes graines à répartir sur le pâton (chia , lin, tournesol)

Préparation (une seule pousse ?)

Mélanger les farines ensemble ainsi que le sachet de levure de boulanger et le sel

Ajouter l'eau, l'huile d'olive et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte ruban

Laisser pousser à 25°C jusqu'à ce qu'il double en taille (durant 45 minutes à 1h30 heures)

Pendant ce temps, passer les graines au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé pour fissurer la paroi et les rendre plus digestes

Malaxer doucement le pâton avec une partie des graines et en répartir sur le pâton également

Prendre le mélange et le verser dans un moule huilé

Laisser pousser à 25°C jusqu'à ce qu'il double en taille (durant 45 minutes à 1h30 heures)

Enfourner dans le moule 40 min à 200°C; puis hors du moule 20 minutes à 180°C.

Pour garantir une texture optimal, laisser refroidir complètement avant dégustation