

Pain sans farine express, aux flocons et graines (vegan)

La recette de pain sans farine express, aux flocons et graines que je partage aujourd'hui avec vous est extraite de mon dernier e-book [*Good Morning, Vegan*](#). Composé de 22 idées p'tit déj' entièrement végétales, sans gluten et sans soja, il a déjà rencontré un vif succès, en témoignent vos retours gourmands ! Un grand merci à ceux et celles qui l'ont acheté, et qui soutiennent ainsi mon travail. Si vous ne l'avez pas encore feuilleté, je vous invite à découvrir son contenu ainsi qu'une galerie de photos dans [l'article qui lui est dédié](#).



Depuis que j'ai découvert la recette du « Life changing loaf of bread » (comprenez le pain qui change votre vie !!) de [My New Roots](#), je teste plusieurs variantes. Et j'en suis arrivée à une version plus personnelle, à base de flocons de millet et de sarrasin, ainsi que de graines. J'ai revu les quantités mais aussi certains ingrédients pour parvenir à obtenir un

pain qui me ressemble et qui met mes papilles en émoi !
Moelleux, incroyablement bon, il vaut un pain de boulangerie.

Sans farine et sans levure, il se tient pourtant très bien et vous réglera à tout moment de la journée, à commencer par le matin, nature, ou tartiné d'une purée d'oléagineux, d'une [pâte à tartiner](#) ou d'une [confiture maison](#). Grillé au four, il est tout simplement divin ! Depuis quelques temps, j'en confectionne des petits modèles, avec des olives vertes, du curry, du thym et de l'origan dedans. Je les dévore au boulot, sous le regard conquis de mes collègues.



Pain sans farine express, aux flocons de millet et graines

Ingrédients pour 16 tranches plutôt fines (ce pain est nourrissant) :

- 90 g de flocons de millet*
- 90 g de flocons de sarrasin
- 20 g de psyllium blond
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de graines de chia moulues
- 60 g de graines de tournesol
- 60 g de graines de courge
- 40 g de graines de lin
- 400 ml d'eau
- 4 c. à soupe d'huile d'olive fruitée

Déroulement de la recette :

1. Combiner tous les ingrédients dans un saladier, dans l'ordre indiqué.
2. Placer une feuille de papier sulfurisé dans un moule à cake et répartir la pâte.
3. Bien la tasser avec vos mains.
4. Laisser prendre au réfrigérateur 6 heures.
5. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
6. Enfourner le pain 30 minutes.
7. Ôter la feuille de papier sulfurisé du moule et retourner le pain sur la feuille, afin de cuire l'autre côté. Remettre au four 20 minutes.
8. Laisser tiédir avant de découper.
9. Vous pouvez ensuite passer les tranches quelques minutes au four. Personnellement, c'est ainsi que je préfère ce pain, légèrement grillé.

***Note :** Il est possible d'opter pour d'autres flocons, comme des flocons d'azuki ou de sarrasin par exemple, cependant, je trouve que c'est avec des flocons de millet que le goût est meilleur.

Variantes : Ajoutez à votre préparation des olives coupées en deux, des herbes (thym, origan, de Provence...), des épices (curry, curcuma, cumin...), des noix concassées, des fruits secs... Confectionnez des petits pains, plus faciles à

transporter, en optant pour des petits moules à cake ou à muffins.

Conservation : Le pain se conserve 5 jours dans une boîte hermétique. Il se congèle très bien. Je vous recommande de le découper en tranches avant de le congeler. Il est ensuite excellent passé au four quelques minutes.



[themoneytizer id=13364-16]