

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

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]