

Pain aux graines

Une bonne alternative au gluten qui peut créer des désordres digestifs et altérer à terme la paroi de l'intestin et fragiliser le système immunitaire.

Ingrédients :

- 145g de flocons de Sarrazin
- 135g de graines de courge
- 40g de noisettes
- 40g de graines de tournesol
- 40g d'amandes
- 15g huile de coco
- 20g miel (option)
- 1 cuillère à café : gros sel
- 7 cuillères à soupe de graines de chia



Le Sarrazin

Recette :

Mettre 3 cuillères à soupe de graines de chia dans 350ml d'eau. Attendre 10 minutes.

Mettre tous les autres ingrédients (y compris les 4 cuillères à soupe restantes de chia) dans un mixeur. Ajouter le mélange eau-graines de chia.

Mixer les ingrédients pour obtenir une pâte aux graines.

Graisser un moule à cake avec de l'huile de coco et verser la pâte. Couvrir avec un torchon et laisser reposer pendant 1h30min.

Mettre au four (180 degrés, chaleur tournante) pendant 1 heure (tourner après 30 minutes).

Astuce : Avant de mettre au four, enfoncer quelques noisettes entières dans la pâte jusqu'à être recouvertes, elles ajouteront un peu de croquant au pain !

NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.

Marie Périn, praticienne en Naturopathie



<https://www.jeune-en-harmonie.fr/>