

PAIN DE 6 MINUTES

Sans farine

Publié le 21 novembre 2022

◆ **Recette post-cure** avec le "COGELIN" de Lifepus

◆ **Protéines** : Environ **89 g de protéines pures** pour ce pain de 945 g soit environ 5,5 g par tranche de pain (16 tranches).

Pour compléter votre besoin quotidien en protéines. Pour information, la cuisson n'altère en rien la valeur nutritionnelle des protéines.

Une recette qui vous permettra de continuer à limiter les sucres lents (farine de blé) dans votre alimentation quotidienne.

Vous voulez un pain simple à préparer en 6 minutes, bon, sain, sans gluten et vegan, tout en conservant l'aspect d'un vrai pain avec sa couleur et son craquant ?

Cette recette sans farine, vous séduira.



Ingrédients :

- ◆ 120 g de flocons d'avoine (protéines pures = 14 g)
- ◆ 100 g de son d'avoine (protéines pures = 16 g)
- ◆ 60 g de graines de lin broyées (protéines pures = 14 g)
- ◆ 50 g de graines de lin ou graines de chanvre (protéines pures = 16 g)
- ◆ 50 g de sésame doré (protéines pures = 10,5 g)
- ◆ 50 g de graines de tournesol (protéines pures = 12,5 g)
- ◆ 30 g de millet doré (protéines pures = 3 g)
- ◆ 15 g de graines de chia (protéines pures = 3 g)
- ◆ 10 g de Psyllium blond (alternative : plus de graines de chia)
- ◆ 1 cuillère à thé de sel fin
- ◆ 2 dosettes (dosette de 20cc livrée avec le produit) de **COGELIN**
- ◆ 450 ml d'eau fraîche

Préparation :

◆ Bien mélanger tous les ingrédients secs et intégrer l'eau tout en remuant.



◆ Laisser reposer 3 minutes et bien mélanger encore une fois. Laisser reposer encore 3 minutes.

◆ Former la masse avec les **mains humides** en lui donnant une forme ovale, puis la déposer sur un papier sulfurisé.

◆ Faire des incisions avec une lame de cutter ou de rasoir pour donner l'aspect d'un beau pain. N'hésitez pas à exagérer sur les entailles. Comme le pain ne contient pas de levure, il gardera exactement la forme que vous lui donnerez.



◆ Enfourner dans le **FOUR FROID** (à mi-hauteur).



◆ Cuire à 200 degrés, chaleur normale haut et bas, pendant 90 mn (1h30).



◆ Sortir du four et déposer sur une grille pour laisser refroidir.

Bon appétit

Recette de Carole G.