

LE PETIT PAIN

100% Bonheur



Pour 6 pains **Préparation** 10 minutes **Cuisson** 55 minutes

Ingrédients

Ingrédients secs:

70 g de farine de lin doré

(ou graines moulues)

30 g de psyllium blond en poudre

30 g de farine de coco

20 g d'amande en poudre

1 c. à c. de bicarbonate (au rayon sel)

2 pincées généreuses de sel

Mélange liquide:

220 g d'eau minérale chaude

10 g d'huile Quintesens 50+

(ou huile de coco ou beurre fondu)

2 œufs

Décoration:

2 pincées de graines de pavot

2 pincées de graines de sésame

Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Tapisser de papier cuisson la plaque à pâtisserie du four.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs.

Y verser et mélanger à la spatule souple après chaque ajout: le mélange liquide, puis les œufs (battus au préalable) .

Découper en 6 parts égales.

Former 6 boules et les déposer sur la plaque du four.

Les boules de pâte ne sont pas parfaitement lisses à cette étape, elles le deviendront à la cuisson, pas de stress !

Saupoudrer de graines de sésame et pavot.

Cuire 55 minutes à 180°.

Le secret de Nelly

- ♥ Ces petits pains seront parfaits pour accompagner vos repas, mais aussi pour réaliser des sandwiches, des burgers ou des toasts grillés tout chauds tartinés de beurre à la fleur de sel au petit déjeuner, le tout 100% céto-gène.
- ♥ Méfiez-vous, ils sont bien plus rassasiants qu'ils n'en ont l'air grâce à leur forte teneur en fibres apportées par le psyllium.
- ♥ Vous trouverez aisément en magasin bio: la farine de coco et le psyllium blond en poudre.
- ♥ Pour réaliser des petits croustons, laisser sécher vos pains 1 à 2 jours à température ambiante avant de les couper en dès et les dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive, de graisse de canard ou de beurre clarifié.

Valeurs Nutritionnelles

Pour 1 petit pain – Energie : 141 kcal - Protéines : 6,1 g - Lipides : 10,6 g - Glucides nets : 1,9 g - Ratio : 1,3/1

