Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Petits pains amandes/graines/cacahuètes

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients
4

- 1 verre de farine de riz blanc
- 1 verre de farine de sarrasin
- 1 verre de fécule de pommes de terre
- 1,5 verre d'eau
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 1 grosse pincée de sel
- ¼ de verre d'huile d'olive + 1 filet pour huiler les ramequins
- 1 poignée d'amandes
- 1 poignée de cacahuètes
- 1 pincée de graines de courge
- 1 pincée de graines de tournesol
- 1 pincée de graines de lin doré

1. Remplissez la cuve d'1/3 d'eau, allumez le feu.
2. Écrasez les graines au couteau (en faire une sorte de poudre).
3. Concassez les amandes et les cacahuètes.
4. Dans un saladier incorporez-les puis ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez bien et versez la préparation dans les ramequins huilés.
5. Mettez les ramequins sur le panier afin de les cuire environ 30 minutes.
6. Vos petits pains sont prêts à être savourés froid ou grillés, avec de la confiture, de la purée de cacahuètes ou des sardines et de la fleur de sel !

Petits pains individuels riches en nutriments qui se savoureront parfaitement avec une belle salade verte pour un dîner léger et savoureux.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte