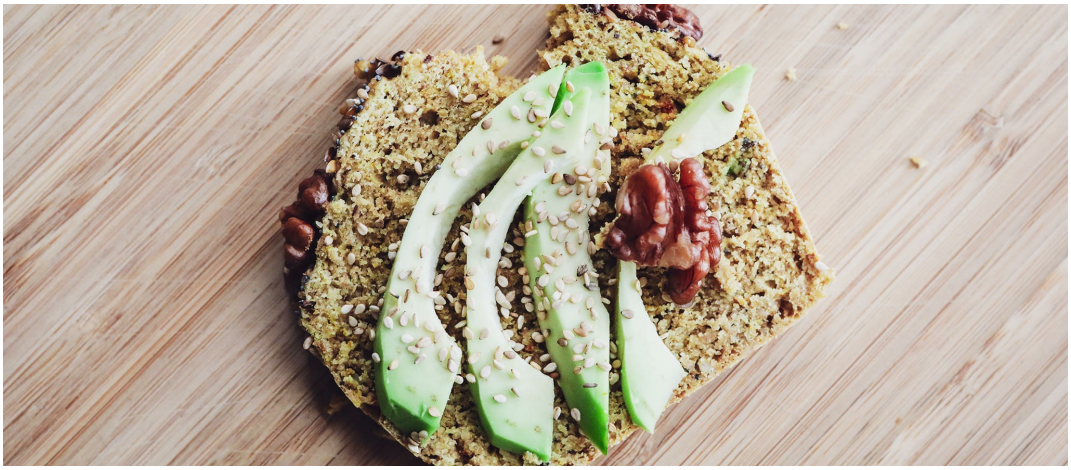
Pain au curcuma et aux noix



Petit-déjeuner sans gluten pain

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 minutes**

Ingrédients

- 300g de farine : 150g farine de petit épeautre, 150g farine de souchet 40g de poudre d’amandes
- 1 c. à c. sel
- 1 c. à s. de psyllium blond
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 2 œufs
- 20cl d’eau
- 3 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- Graines de lin, courge, tournesol…
- Noix

- 1 c. à c. de curcuma

1. Remplissez la cuve du Vitaliseur au 1/3 et portez l'eau à ébullition
2. Mélangez dans un bol les ingrédients secs. Mélangez dans un autre bol les œufs, l'eau, l'huile d'olive et ajoutez la cuillère de vinaigre de cidre en dernier.
3. Réunissez les deux bols et mélangez bien.
4. Placez la pâte dans le moule du Vitaliseur chemisé de papier sulfurisé
5. Déposez votre moule à cake sur le tamis du Vitaliseur et faites le cuire 60 min. L'eau doit bouillir et non frémir.
6. Sortez le moule prudemment pour ne pas vous brûler.
7. Sortez le pain du moule et déposez-le sur une grille. Laissez refroidir au moins 2 heures.
8. Conseil : ce pain supporte très bien la congélation. Coupez-le en tranches et congelez-les dans un sac congélation. Vous pouvez le conserver environ 3 jours dans un torchon lorsqu'il est bien refroidi.

Cette recette a été réalisée par Jenny Des Papilles qui Pétillent et Charlotte Healthy Charly lors d'un atelier culinaire organisé dans les locaux de 95° à Toulon.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte