Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Pain d'or aux grains entiers

fermenation lactofermentation pain sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 10 personnes

- 120 g de quinoa
- 120 g de millet
- 120 g de lentilles corail
- 50 g de graines de tournesol (ou de courge)
- 250 g d’eau non chlorée
- 2 c. à s. de graines de sésame noir
- 4 c. à s. de psyllium
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de bicarbonate de sodium

- 10 g de curcuma frais
- 1 pincée de poivre noir
- 1 carotte

1. Faites tremper séparément le quinoa, le millet, les lentilles et les graines dans de l'eau pendant 6 heures au minimum. Rincez et égouttez tous les grains à travers une passoire, puis mixez avec l'eau et le curcuma frais jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
2. Versez la pâte dans un bol en verre et laissez fermenter sur le tamis du Vitaliseur avec de l'eau à 30 °C dans la cuve pendant 12 à 20 heures, jusqu'à ce que la pâte bulle et lève.
3. Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre, le bicarbonate, le psyllium et la carotte râpée. Mélangez délicatement.
4. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
5. Versez la pâte dans un moule à cake ou à manqué, légèrement huilé. Faites cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 1 heure.
6. Démoulez puis laissez reposer au moins 4 heures après cuisson avant de trancher.

Une recette issue en avant-première du magazine 95° #33 (juillet aout 2021) spécial fermentation. Shira Bio a réalisé ce pain fermenté. Ce pain se déguste avec des currys de légumes, un velouté ou complète une salade composée.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises