

PAIN aux lentilles, sans gluten, sans farine

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail **trempées une nuit**

- environ 100 ml d'eau
- 30 g d'huile d'olive
- 30 g de psyllium en poudre
- 4 g de sel
- 4 g de bicarbonate de soude
- 25 ml de vinaigre de cidre



Réalisation :

- > Bien rincer les lentilles, les mettre dans un bol avec les 3/4 de l'eau. -
- > Réduire en purée lisse avec un pied de mixer ou blender. Ajouter de l'eau si c'est difficile à mixer.
- > Ajouter l'huile, mixer.
- > Ajouter les ingrédients secs : psyllium, sel, bicarbonate, et mixer.
- > Ajouter le vinaigre, mixer.
- > Diviser la pâte en 6 (ou +) et façonner des boules.
- > Déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, parsemer de graines de sésame (optionnel)
- > Enfourner à four froid pour 30 ou 35 minutes, sur 180 degrés.

Bon appétit

Notes

- C'est le vinaigre + le bicarbonate de soude qui font « lever » le pain.
- Le psyllium doit être en poudre, c'est mieux de le mixer au miniblender.

- Pour une version aux olives, il suffit d'ajouter les olives (dénoyautées et coupées en morceaux) à la pâte et de façonner un pain en longueur sur la plaque du four. La cuisson est plus longue, environ 45 ou 50 minutes.