

---

## PAIN AUX GRAINES DE LIN, SANS FARINES

---



Voici une recette de pain qui **conviendra à beaucoup de personnes intolérantes, que ce soit au gluten, aux œufs, aux produits laitiers**, car il ne contient tout simplement aucun de ces éléments.

Ce pain est très digeste, riche en fibres et en mucilages, grâce au lin et au psyllium. Les graines de lin fraîchement broyées nous amèneront également des précieux acides gras essentiels, les omégas 3. Ce pain est parfait pour un petit-déjeuner sain et nourrissant ou un encas rassasiant.

Pour couronner le tout, ce pain est très rapide à faire car il ne nécessite que 5 minutes de préparation top chrono. Bonne dégustation !

### Ingrédients

- 180 g de graines de lin
- 50 g de poudre d'amandes
- 25 g de psyllium en poudre
- 8 g de levure
- 3 g de sel
- 320 ml d'eau

### Préparation

- Préchauffer le four à 180°
- Mixer les graines de lin jusqu'à obtenir une texture de poudre
- Mettre dans un récipient
- Ajouter tous les ingrédients secs : poudre d'amande, psyllium, levure et sel et bien mélanger.
- Ajouter ensuite l'eau, bien remuer et laisser reposer 5 minutes afin que le psyllium absorbe bien le liquide.
- Ajoutez une petite poignée de graines de votre choix : tournesol, courges...
- Huiler vos mains, prendre la pâte et la mettre sur la plaque de cuisson puis façonnez-la selon la forme souhaitée pour votre pain.
- Enfournez et cuire pendant 55 minutes
- Laissez refroidir avant de le déguster

Pour les personnes avec une **candidose** qui doivent éviter la levure, vous pouvez la remplacer par 4 g de bicarbonate de sodium et 2 cc de vinaigre de cidre.