



Le fameux pain craquant sans gluten, riche en protéines

Ce pain craquant est facile à faire et plein de bonnes protéines végétales.

C'est très bon en début de journée, tartiné de crème de Tahini ou noix de cajou, avec une tasse à café

Ou à midi, tartiné avec une tranche de saumon fumé ou pour l'apéro, tartiné avec du pesto...

ou juste pour une petite faim.

Pour 2 grandes plaques de cuisson

Préparation : environ 15 minutes

Temps de cuisson : environ 55-70 minutes

Préchauffer le four à 150°C à chaleur tournante.

Des graines selon vos préférences, par exemple:

75 grammes de graines de lin

75 g de noisettes

75 g de graines de tournesol

75 g de sésame

75g de noix de cajou

Broyer avec un blender



Quinoa soufflé



125 g de farine de châtaigne *vous trouverez cette farine dans des magasins bio*

125 g de soufflés à l'amarante/ou au quinoa *vous trouverez cette farine dans le magasin bio à Argelès Les comptoirs de la bio ou à Elne*

Ajouter

2 cuillères à café de sel

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

400 - 550 ml d'eau froide



Mélanger tous avec un batteur à main ou un robot culinaire pendant *environ 10 minutes*.

Diviser la pâte en deux et étaler les deux moitiés uniformément sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé.

Mettre les plaques au four et faire cuire à sec à 150°C pendant 15 minutes.

Sortir et marquer des morceaux avec un couteau.

Puis faire cuire à sec pendant encore 35 - 45 minutes à 150°C.

Tester: le "cracker test" avec une fourchette : frapper dessus, ça doit sonner "craquant", sinon :

Encore 4 - 10 minutes de plus. Sortir le pain croustillant du four et le laisser refroidir.

Plier dans les morceaux pré-marqués. Bon appétit!

Pour le garder: Mettre le pain craquant dans une boîte de petits gateaux.