



## Le fameux pain craquant sans gluten, riche en proteine

Ce pain craquant est facile à faire et pleins de bons proteins végétales.

C'est trop bon comme début de journée, tartiné de crème de Tajine ou noix de cajou, avec une tasse de café

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

ou juste comme ca contre le petit faim.

### **Pour 2 grandes plaques de cuisson**

Préparation : environ 15 minutes

Temp de cuisson : environ 45-50 minutes

Préchauffez le four à 150°C en air tournant.

Des noix 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



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

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

Ajoutez

2 cuillères à café de sel

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

400 - 550 ml de l'eau froide



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

Divisez la pâte en deux et étalez les deux moitiés uniformément sur le deux plaques de cuisson recouvert de papier sulfurisé.

Mettez les plaques au four et faites cuire à sec à 150°C pendant 15 minutes.

Sortez et marquez des morceaux avec un couteau.

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

Testez: le "cracker test" avec une fourchette : frappez dessus, ça doit sonner "craquant", sinon :

Encore 4 - 10 minutes de plus. Sortez le pain croustillant du four et laissez-le refroidir.

Pliez dans les morceaux pré-marqués. Bon appétit!

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