

Notre recette de pain aux lentilles corail riche en protéines et sans gluten

280 g de farine de lentilles corail

240 ml d'eau tiède

2 œufs

125 ml de graines de chia

125 ml de graines de tournesol

125 ml de graines de sésame

2 à 3 cuillères à café de sel

1 cuillère à soupe de levure sèche

Préparez la levure en la laissant lever dans 240 ml d'eau tiède.

Pendant ce temps, ajoutez 280 g de farine de lentilles corail, 125 ml de graines de chia, 300 ml de graines de tournesol (ou de courge), 125 ml de graines de sésame, 2 à 3 cuillères à café de sel et 2 œufs dans un saladier. Mélangez le tout et ajoutez le mélange de levure. À l'aide d'un robot, mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte. Réservez dans un endroit chaud pendant environ 40 minutes. Préchauffez le four à environ 200 °C (400 °F) et versez une casserole d'eau dedans. Enfournez pour environ 40 minutes.

Bon appétit !

Magasin à la ferme EDEN