

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

280 g de farine de lentilles corail

300 ml d'eau tiède

3 œufs

125 g de graines de chia

125 g de graines de tournesol

125 g de graines de sésame

1,5 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de levure sèche active

Dissoudre la levure dans 300 ml d'eau tiède. Pendant ce temps, mélanger dans un saladier 280 g de farine de lentilles corail, 125 g de graines de chia, 125 g de graines de tournesol (ou de courge), 125 g de graines de sésame, 1,5 cuillère à café de sel et 3 œufs. Incorporer le mélange de levure. Pétrir au robot jusqu'à obtenir une pâte. Laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 40 minutes. Préchauffer le four à 180 °C et cuire pendant environ 50 minutes.

Bon appétit ! Cordialement, Magasin à la ferme EDEN