

L'étonnant pain énergétique sans farine {vegan et sans gluten} *par Cecilecooks*



Réalisation : 10 minutes (hors temps de repos et cuisson)

Cuisson : 1h00 à 1h15 (four)

Repos : 2h00 + refroidissement

Quantité : un pain de 22 à 24 cm

Ingrédients

200 gr de flocons d'avoine (sans gluten)

100 gr de graines de tournesol

60 gr de noixettes

60 gr d'amandes

50 gr de graines de lin moulues/concassées

6 c. à s. de graines de chia

3 c. à s. d'huile de tournesol

2 c. à s. de sirop d'érable

1 c. à c. de sel non raffiné et 450 gr d'eau

Procédé

1 - Dans un saladier, diluer le sel dans 450 gr/mL d'eau tiède. Tapisser un moule à cake de papier cuisson. Concassées/mixées finement les graines de lin avec un petit mixeur, un blender ou un mortier.

Attention : les graines de lin gagnent à être moulues juste avant utilisation pour préserver toutes leurs qualités. Si néanmoins, ils vous en restent, conservez-les au réfrigérateur et à l'abri de la lumière si possible.

2 - Dans le saladier contenant l'eau salé, ajouter petit à petit tous les autres ingrédients et bien mélanger. Verser la préparation dans le moule à cake, puis lisser la surface en pressant avec une maryse ou le dos d'une cuillère. Couvrir et réserver 2h dans un endroit chaud.

Attention : j'ai placé mon cake dans mon four éteint avec un grand bol rempli d'eau chaude pour créer une atmosphère chaude et humide.

3 - Préchauffer le four à 180°C. Enfourner le pain pour environ 30 minutes. Au bout de ce laps de temps, démouler délicatement le pain et cuire le pain encore 30 minutes directement sur la grille du four. Au bout de ce nouveau laps de temps, retourner le pain et poursuivre la cuisson encore 10 min.

Attention : la recette initiale ne proposait pas les dernières 10 minutes de cuisson. J'ai ajouté ce dernier temps pour que mon pain ait une belle croûte uniforme.

4 - Laisser reposer le pain refroidi toute une nuit sur une grille : il sera plus facile à trancher le lendemain.



Coup de fouet

- le pain se conserve très bien à température ambiante pendant presque une semaine ! Je n'ai pas testé la congélation mais je ne la conseille pas pour ce type de recette.