

Pain nordique aux graines

portion

1 grand pain (environ 12 tranches)

régime

végétarien/ végétan

préparation

5 minutes

repos

2 heures

cuisson

1 heure

80g de graines de tournesol
70g de graines de courge
100g de graines de lin
60g de noisettes
60g d'amandes
40g de graines de chia
40g de figues séchées (fac)
4 cas de farine de coco
145g de petits flocons (riz, sarrasin, avoine...)
4 cas d'huile d'olive
2 cas de sirop d'agave
325 ml d'eau
Sel



santé graines

Les graines de courge favorisent le bon fonctionnement du système immunitaire (intérêt contre les troubles vessie/ prostate).

Les graines de lin sont optimales pour la santé cérébrale grâce à leur teneur en omega 3 (environ 50%).

Les graines de tournesol sont riches en vitamine E et donnent souplesse et éclat à la peau.

pâte

Commencez par concasser grossièrement vos amandes et noisettes. Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez l'eau, mélangez bien, puis ajoutez l'huile d'olive, l'agave et mélangez à nouveau.

cuisson & repos

Déposez un papier cuisson dans un moule à cake et versez la préparation dedans. Laissez reposer au moins 2h. Préchauffez le four à 175°C puis enfouez le pain pour 40 minutes. Démoulez soigneusement le pain et retournez le pour prolonger la cuisson de 25 minutes sur l'autre face. Laissez totalement refroidir avant de trancher.

dressage

Servez ce pain avec un bon beurre cru, des lamelles de fromages de votre choix et un œuf coque.