

Moule à pain «Flex» mini

Pain bis

Mise en place et préparation: env. 20 min

Levage: env. 2 h

Cuisson au four: env. 40 min

Pour 2 moules à pain «Flex» mini

500 g de farine bise

1½ c. c. de sel

½ c. c. de sucre

⅓ de cube de levure (env. 15 g),
émiétée

env. 3½ dl d'eau

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, levure comprise. Verser l'eau, pétrir en pâte molle et lisse. Partager la pâte en deux, déposer dans les moules, laisser doubler de volume à couvert env. 2 h à température ambiante.
2. Refermer évent. les moules, poser sur une plaque.
3. **Cuisson:** env. 10 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220°C. Abaisser la température à 200°C, poursuivre la cuisson env. 30 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les pains, laisser refroidir sur une grille.

Portion (100 g): 269 kcal, lip 1 g, glu 50 g, pro 11 g

Pain aux graines sans gluten

Mise en place et préparation: env. 15 min

Levage: env. 1 h

Cuisson au four: env. 40 min

Pour 2 moules à pain «Flex» mini

300 g de farine sans gluten (Schär)

50 g de graines de lin

50 g de graines de tournesol

50 g de graines de courge

3 c. c. de psyllium moulu

(voir Remarque)

1 sachet de levure sèche (d'env. 7 g)

4 dl d'eau, tiède

1 c. s. d'huile de colza

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, levure comprise. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir env. 5 min



en pâte molle avec les crochets pétrins du batteur-mixeur. Partager la pâte en deux, déposer dans les moules, laisser doubler de volume à couvert env. 1 h à température ambiante.

2. Refermer évent. les moules, poser sur une plaque.

3. **Cuisson:** env. 40 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les pains, laisser refroidir sur une grille.

Remarque: le psyllium (*Psyllium Plantago*) est une plante indienne. Ses graines moulues (Fiber Husk) sont vendues dans les magasins diététiques et en ligne.

Portion (100 g): 313 kcal, lip 13 g, glu 39 g, pro 8 g

Suggestions

- Remplacer la farine bise par de la farine mi-blanche ou blanche.
- Ajouter avec l'eau 50 g d'abricots secs ou de prunes séchées, hachés finement.
- Ajouter avec l'eau 50 g de noix, hachées grossièrement, de graines de courge ou de graines de tournesol.
- Ajouter avec l'eau 50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées, en fines lanières.
- Ajouter avec l'eau 50 g d'olives dénoyautées, hachées finement.
- Ajouter avec l'eau 50 g de lardons ou de petits dés de jambon.