

Pain ancestral aux graines et oléagineux

Voici un pain trouvé par un patient sur Naolia alias [Ma cuisine minceur](#). Les graines de lin, de chia et le psyllium forment une gelée qui lie le pain sans aucune farine. Apparemment ce pain a un gros succès partout où il passe.

Vous pouvez personnaliser cette recette comme vous le souhaitez en ajoutant des fruits secs (figues, abricots, etc..)



Je vous conseille de diviser la quantité d'ingrédients par 2 ou 3 pour commencer car cela fait un gros pain.

Les ingrédients

- 80 g d'un mélange de graines oléagineuses (ici, amandes et noisettes)
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre entières
- 145 g de flocons de céréales
- 40 g de graines de lin
- 2 cuillères à soupe de graines de Chia
- 3 cuillères à soupe de Psyllium
- 1 cuillère à soupe de miel d'acacia ou sirop d'agave
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cs d'huile d'olive
- 350 ml d'eau

La recette

1. Fouettez l'eau, le miel et l'huile.
2. Concassez grossièrement les amandes et les noix et ajoutez-les au mélange.
3. Ajoutez tous les autres ingrédients.
4. Bien mélanger et laisser reposer 1 bonne heure.
5. Répartissez la préparation dans un moule à cake beurré ou tapissé de papier sulfurisé.
6. Tassez bien avec la cuillère et enfournez à four préchauffé à 175°C pendant 20 min.
7. Enlevez le pain du moule et poursuivez la cuisson 35 min.
8. Ajustez la cuisson si vous divisez la quantité d'ingrédients.

Un pain rapide à faire à IG très bas, très riche en fibres :

Le pain express au son d'avoine



C'est un pain découvert par un patient sur le blog de Gilda, la pionnière des blogs IG bas. Il ressemble assez aux pains de mie, mais les pains avec peu de gluten s'effritent plus facilement : c'est normal, le gluten est un liant. C'est bien de le toaster au grille-pain (en faisant attention car il est fragile) avant de le déguster car il devient plus solide et savoureux. Pensez que c'est un pain très riche en fibres, donc allez-y doucement en cas d'intestin fragile.

Les ingrédients

- 300g de son d'avoine
- 20 cl de lait (soja ou lait de vache)
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- ½ yaourt au soja ou autre (environ 50g)
- 1cc de sel

La recette

- 1.Mélanger tous les ingrédients
- 2.Verser dans un moule à cake
- 3.Enfourner à 220°C pour 45min en ajoutant à côté un petit ramequin rempli d'eau (pour une croûte plus croustillante et une mie plus moelleuse).

Recettes de substitut de pains à faible index glycémique

Laisser reposer la préparation une nuit, puis cuire dans un moule à cake

Recette n°1 :

- 125 gr de farine de noix de coco
- 125 gr de graines de lin moulus
- 1 sachet de levure chimique
- 5 œufs
- 1 pincée de sel
- 4 cuil à soupe d'huile (noix de coco ou olive)
- 1 cuil à soupe de vinaigre de cidre ou jus de citron

Recette N°2 :

- 150 gr de poudre d'amandes blanchies
- 100 gr graines de lin doré moulues
- 2 cuil à soupe de levure chimique (2 sachets)
- 1/2 cuil à café de sel
- 5 grands œufs battus ou 6 petits
- 1 cuil à soupe de vinaigre de pomme (optionnel)
- Une noix de beurre pour le moule

Optionnel :

- 1 cuil à soupe de graines de chia moulues ou de psyllium
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive

Recette N°3 :

330 grammes de graines de lin moulues
5 blancs d'œufs
2 œufs entiers
5 cuillères à soupe d'huile (de graines de lin, noix de coco ou olive)
1 cuillère à soupe de levure chimique
1 cuillère à café de sel
1/2 verre d'eau

Recette N°4 :

Ingrédients

150g de farine de sarrasin
150g de farine de petit épeautre
100g de farine de pois chiche
100g de graines de lin moulues
50g de Lev Epeautre Priméal (en magasin bio)
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de sel

Préparation

Mélanger l'ensemble des ingrédients avec 400 ml d'eau environ
Laisser reposer 45 à 60 minutes
Mettre la pâte dans un moule à cake préalablement beurré
Cuisson : 35 à 40 mn à 180°

Pain perruche

Une tasse graine de courge
Une tasse graine de tournesol
Une tasse graine de chia
2 cuiller à soupe de psyllium
une tasse de farine de sarrasin
1,5 tasse d'eau
un zeste de citron
une pincée de sel