

Pain blanc sans gluten au psyllium

Pour 1 pain :

- 180 g de quinoa (3/4 tasse + 2 c. à s.)
- 180 g de lentilles corail
- 4 c. à s. de psyllium blond
- 500 ml d'eau
- 3 c. à s. d'huile (au choix : olive, coco,...)
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de graines de cumin (facultatif)
- graines mélangées pour saupoudrer

La veille au soir, mettre le quinoa dans un grand saladier, recouvrir d'eau et laisser tremper une nuit (au moins 8 h).

Le lendemain, mettre le psyllium dans un bol, ajouter 250 ml d'eau chaude, mélanger et réserver une dizaine de minutes, le temps que le mucilage se fasse.

Pendant ce temps, égoutter et rincer soigneusement le quinoa.

Dans un grand blender, mettre le quinoa égoutté, les lentilles corail, le gel de psyllium, l'huile, le sel, le bicarbonate, le jus de citron et les graines de cumin. Mixer avec les 250 ml d'eau restants jusqu'à temps d'avoir un mélange homogène. La texture doit être légèrement élastique et collante, mais on doit encore voir quelques grains.

Verser le mélange dans un moule rectangulaire légèrement graissé et saupoudrer de graines.

Faire cuire à four chaud (200°C) environ 90 minutes, en couvrant vers la fin. Laisser le pain refroidir dans son moule quelques minutes avant de le déposer sur une grille.

Attendre que le pain soit complètement froid pour le trancher.

Étant donné le degré d'humidité du pain, mieux vaut le conserver au réfrigérateur, enveloppé dans un sac de pain ou un torchon.