

## Pain sarrasin-quinoa { sans gluten}

Temps de préparation: 20 min    Temps de trempage: une nuit    Temps de cuisson: 1H30

Ustensiles: 2 saladiers - un bol - un mixeur - un moule à cake

Ingrédients:

- 210 g de graines de sarrasin bio
- 160 g de quinoa rouge bio
- 30 g de graines de tournesol bio
- 30 g de graine de courge bio
- 10 abricots secs bio
- 4 c à soupe de psyllium blond bio
- 125 + 125 ml d'eau
- 1 c à café de bicarbonate de soude
- 6 g de sel
- 2 c à soupe de jus de citron

Mettez à tremper toute une nuit, les graines dans un saladier et le mélange sarrasin-quinoa dans un autre. Le lendemain, jetez l'eau et rincez-les, toujours séparément.

Versez 125 ml d'eau dans un bol et ajoutez le psyllium. Laissez reposer 10 min.

Préchauffez le four à 160°C, chaleur tournante.

Mettez le mélange sarrasin-quinoa dans un mixeur, ajoutez les 125 ml d'eau, le bicarbonate, le sel, le psyllium et mixez. La pâte doit être homogène.

Ajoutez les graines tournesol /courge, les abricots secs coupés en morceaux, le jus de citron.

Mixez à nouveau mais très peu pour garder des morceaux.

Chemisez, avec du papier cuisson, un moule à cake et versez-y la préparation.

Enfournez pour 45 min.

Sortez le pain et faites une entaille, à la surface, sur la longueur.

Enfournez pour 45 min.

Un fois cuit, sortez le pain du four et laissez refroidir avant de démouler.

Bon appétit !!!!

Si malgré le temps de cuisson vous trouvez votre pain humide, enfournez le à nouveau pour 10 min à 170°C, dans le papier cuisson.