



Pain de patate douce

60 gr de farine de patate douce

60 gr de farine de riz blanc

60 gr de farine de soja

5 gr de sel fin de l'Himalaya

1 càc de psyllium + 25 gr d'eau
(laisser gonfler 5 minutes)

50 gr d'eau

250 gr de patate douce cuite vapeur

Dans un saladier, mélangez toutes vos farines, le sel, le psyllium gonflé. Rajoutez la patate douce en purée et l'eau. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple de type pâte à modeler.

Faites vos formes avec la pâte (boules, mini baguette, tout ce qui peut vous faire plaisir).

Préchauffez votre four à 230 degrés pendant 15 minutes. Faites cuire pendant 40 minutes à 230 degrés, puis 10 à 15 minutes à 200 degrés.

Bien vérifier la cuisson, qui varie d'un four à l'autre.