



Pain de campagne

88 gr de farine d'amarante

113 gr de farine de sarrasin

20 gr de farine de lentille rose

30 gr de farine de pois chiche

23 gr de farine de patate douce

15 gr de farine de manioc

10 gr de sel fin de l'Himalaya

15 gr de graines de chia moulues

Une cuillère de psyllium
dans 388 gr d'eau

80 gr d'eau

Mélangez toutes vos farines ensemble avec le sel, et rajoutez petit à petit le psyllium gonflé dans l'eau. Prenez le temps que les farines s'imprègnent de l'eau, puis rajoutez avec parcimonie les 80 gr d'eau restants.

N'oubliez jamais que la quantité d'eau dépend de vos farines et la qualité de votre eau, c'est pour cela qu'il faut la rajouter petit à petit jusqu'à obtenir une boule malléable comme de la pâte à modeler.

Formez les formes que vous souhaitez, préchauffez votre four à 230 degrés et enfournez entre 40 et 45 minutes en fonction de vos fours. Surveillez bien votre cuisson.

À déguster sans modération.