

Raphael's Healthy Kitchen

PAIN « SUPER-GRAINES »

Boulangerie Alternative : Sans gluten, haute densité protéique, texture gourmande & croûtée

1. LISTE DES INGRÉDIENTS (POUR 1 PAIN)

Base Humide & Liant	Base Sèche & Levure	Sélection de Graines
<ul style="list-style-type: none">• 330 g de fromage blanc, skyr ou yaourt grec (Ou alternative végétale épaisse)• 2 œufs entiers	<ul style="list-style-type: none">• 200 g de flocons d'avoine (Certifiés Sans Gluten)• 1 c. à café de bicarbonate de soude (Ou de levure chimique)• 1 c. à café de sel de cuisine	<ul style="list-style-type: none">• 35 g de graines de lin (Mieux vaut les mouliner avant)• 35 g de graines de tournesol• 35 g de graines de sésame• 15 g de graines de pavot (optionnel) <p><i>Note : Vous pouvez varier les graines (courge, noix, chia...) en gardant un total de 100 g.</i></p>

2. INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION & MODES DE CUISSON

- Mélange de la base** : Dans un grand saladier, versez le fromage blanc (ou skyr / yaourt) et cassez les œufs. Mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet ou d'une spatule jusqu'à obtenir une texture fluide et homogène.
- Incorporation des matières sèches** : Ajoutez les flocons d'avoine sans gluten, le mélange de super-graines (lin, tournesol, sésame, pavot), le bicarbonate de soude et le sel. Amalgamez le tout à la spatule jusqu'à liaison complète de la pâte.
- Temps de repos (Hydratation)** : Laissez reposer la pâte pendant **5 minutes** à température ambiante. Ce temps mort est indispensable pour permettre aux flocons d'avoine de gonfler et d'absorber l'humidité de la base.
- Façonnage** : Déposez une feuille de papier cuisson sur votre plan de travail ou votre plaque. Pour façonner votre miche facilement sans que la pâte ne colle, humidifiez ou huilez légèrement vos mains au préalable. Formez votre pain de manière régulière, puis réalisez quelques incisions nettes sur le dessus à l'aide d'une lame.
- Options de cuisson (Au choix)** :
 - **Au Four traditionnel** : Préchauffez votre four à **180 °C**. Placez un petit récipient rempli d'eau dans le bas du four pour créer une atmosphère humide favorable au développement d'une belle croûte. Enfournez pour **55 minutes**.
 - **À l'Airfryer** : Préchauffage inutile. Déposez délicatement le pain avec son papier de cuisson dans le panier de l'Airfryer et lancez la cuisson pendant **45 minutes** (en ajoutant également un petit récipient d'eau adapté si possible).
- Refroidissement et conservation** : À la sortie du four ou de l'Airfryer, déposez le pain sur une grille et laissez-le refroidir complètement avant de le couper en tranches régulières. Savourez-en quelques-unes fraîches et congelez le reste pour vos petits-déjeuners et repas ultérieurs.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral