

Mélange magique pour pain sans gluten

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :		1 min
Coût :		2
Difficulté :		1
Nombre de personnes :	2	

[signaler un problème](#)

INGREDIENTS

Pour le mélange magique :

60 g de graines de lin blond 30 g de graines de chia 10 g de psyllium blond

Pour la conservation

1 bocal en verre de type pot de confiture

Conseils d'utilisation et astuce

1 c. à s. de mélange magique 3 c. à s. d'eau

PRÉPARATION

Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
-------------	--------	----	---------	---------------------

POUR LE MÉLANGE MAGIQUE :

Ajouter les graines de lin blond, les graines de chia et le psyllium blond (boutique bio). (Astuce Facultatif: Placer du film alimentaire sur le bol et refermer le couvercle.)
Moudre les graines finement 1 minute - vitesse 10.

1 min

10

POUR LA CONSERVATION

Conserver le mélange dans un bocal en verre fermé, et placer au frais. A utiliser rapidement dans les 10 jours qui suivent, pour garder les vertus et bienfaits.

0

CONSEILS D'UTILISATION ET ASTUCE

Pour les pâtes à pain, utiliser 30 à 50 g de mélange magique pour un pâton sans gluten qui contient 400 à 500 g de farines.

0

ASTUCE : 1 cuillère à soupe de mélange magique mélangée à 3 cuillères d'eau remplacera 1 œuf dans les préparations.

0

Recette source adaptée au i-Cook'in : <http://jecuisinesansgluten.com/>

0