

Pain croquant

Temps de préparation: 45 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

 1 heure 30 minutes



Ingédients

- 100 gr de farine d'avoine ou toute autre farine sans gluten
- 100 gr de flocons d'avoine
- 90 gr de graines de tournesol (en réserver 2 cs pour la garniture)
- 30 gr de graines de lin
- 30 gr de graines de courge
- 1 cc de sel de mer
- 2 cs d'huile d'olive
- 350 ml d'eau tiède



Préparation

Recette pour 2 plaques

1. Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante) ou 160°C (chaleur inférieure/supérieure) et placer du papier cuisson sur 2 plaques de four.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier pour former une pâte homogène puis laisser reposer 30 minutes. Au début, la pâte est assez liquide mais elle devient plus ferme ensuite.
3. Étaler la moitié de la pâte sur chaque plaque.
4. Faire dorer à mi-hauteur pendant 15 minutes. Sortir le pain croquant et le découper de la taille souhaitée. Refaire cuire les morceaux découpés pendant 30 minutes supplémentaires. Conserver le pain dans une boîte pour qu'il reste croustillant.

Variantes de garniture: romarin, gros sel, graines de tournesol



flocons d'avoine
gros BIO Bourgeon
Import