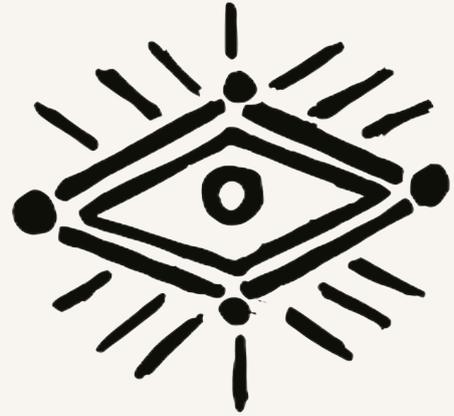


Pain sans gluten au quinoa



Ingrédients :

350gr de quinoa

50gr de psyllium

1 càc de bicarbonate alimentaire

2 càs d'huile d'olive

Et c'est tout !

Assaisonnement :

Une pincée de sel

facultatif : thym, romarin, pétales de rose, etc.

Préparation :

1) Rincez et laissez tremper le quinoa une nuit pour le réhydrater.

2) Le lendemain mélangez les ingrédients, sans trop d'eau.

3) Préchauffez le four à 180°.

4) Malaxez la pâte pour former des boules et enfournez une trentaine de minutes.

Facultatif:

La même préparation peut se faire avec du sarrasin !



Bon appétit !