



Pain de mie (ou presque !)

Ingrédients: 1 chou fleur, 100g de poudre d'amande, 4 oeufs, 2cs de poudre de psyllium blond, 2cs d'huile de coco, 1/2 cc de sel gris ou rose.

Préchauffer le four à 200°C. Laver et séparer le chou fleur en fleurons. Les mettre dans votre mixeur et mixer jusqu'à obtenir la consistance de la semoule. Battre les oeufs avec le sel, ajouter la poudre d'amande, remuer puis ajouter le psyllium, le chou fleur, l'huile de coco et bien remuer jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Chemiser la plaque de votre four avec du papier de cuisson. Répartir à l'aide d'un spatule uniformément la pâte sur toute la surface avec une épaisseur d'environ 1cm. Cuire 20-25 minutes à 200°C. Un fois cuit, découper des carrés, enlever le papier et laisser refroidir. Se conserve quelques jours au réfrigérateur et se congèle facilement à plat et se décongèle au toaster ou au four en quelques minutes.

La présence de psyllium permet une meilleure tenue et ajoute des fibres qui facilitent le transit.

Un véritable pain de mie (ou presque). Il est sans gluten et sans hydrate de carbone et convient donc aux personnes intolérantes, à celles qui respectent une diète cétogène, comme à celles qui veulent faire attention à leur ligne. En plus il est ultra simple et rapide à préparer !

C'est idéal pour vos sandwiches, faire des mouillettes pour vos oeufs à la coque du matin. Et vous savez quoi ? On ne sait même pas que c'est fait à base de chou fleur ! Vous pouvez aussi l'utiliser pour faire des toasts à l'apéritif et même comme base de pâte à pizza ! Il suffit juste de cuire le cuire avant de rajouter les ingrédients de votre choix sur la pizza.

J'ai également testé pour vous de nouvelles saveurs:

- Provençale: en ajoutant des herbes de Provence et des tomates séchées coupées en petits morceaux directement dans la pâte.
- Indien: en ajoutant 2 cc de cumin et 2 cc de curcuma en poudre (idéal avec du houmous).
- Italien: style focaccia avec du romarin et des olives noires dénoyautées.