

PAIN A LA FARINE DE CHATAIGNE

INGRÉDIENTS

- 100 G de farine de châtaigne
- 100 G farine de sarrasin
- 100 G de farine de riz demi-complet
- 30 G de poudre d'amande ou de noisette
- 2 C à soupe de psyllium blond
- 1 C à café de sel fin
- 1 C à café de bicarbonate de sodium
- 2 Œufs
- 1 C à soupe d'huile
- 1 C à soupe de vinaigre de cidre
- 30 Cl d'eau tiède
- Amandes
- Graines de pavots et de courge

PRÉPARATION

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mélanger tous les ingrédients secs puis dans un second bol, les ingrédients humides.
3. Ensuite rassemblez-les et ajouter les graines et les amandes
4. Verser la pâte dans le moule à cake du Vitaliseur préalablement huilé
5. Déposer le moule sur le tamis du Vitaliseur pour 1h de cuisson
6. Attendez 30 minutes avant de démouler le pain et le laisser sécher sur une grille

Très simple à faire et tellement bon, sain, et original

Ingrédients :

- 1 Pâte brisée ou feuilletée
- 1 Poivron jaune
- Ail
- 1 Oignon
- 20 cl de crème minimum 30 pour cent
- Curcuma ou curry au choix
- 80 Gr de fromage de chèvre

Préparation :

- Allumer le four à 180 °
- Etaler la pâte choisie dans moules à tartelettes et piquer le fond avec une fourchette
- Enfourner à blanc poser des haricots secs au fond pour pas qu'elle lève 20 minutes à 180°
- Eplucher et mixer l'oignon et l'ail faire dorer avec un peu d'huile d'olive
- Ajouter le poivron jaune lavé, vidé et coupé en dés

- Assaisonnez et ajouter 1 pincée de curry ou curcuma selon le choix
- Laisser mijoter jusqu'à ce que le poivron soit bien cuit
- Ajouter de l'eau si nécessaire dans la poêle pour bien cuire le poivron
- Mixer la préparation avec un peu de crème
- Mettre dans le fond de tartelette et remettre 3 minutes au four
- Monter la crème fraîche en chantilly
- Incorporer en même temps le fromage de chèvre frais et une pincée de sel
- Sortir les tartelettes déposer la chantilly à l'aide d'une poche à douille

C'est prêt un vrai régal