PAIN BOCAL SANS GLUTEN, NI LEVURE, CONSERVATION 1 AN

Dans un grand saladier, mixer 400g de haricots blancs (boite de conserve), mettre de côté.

Dans un 2ème grand saladier, mélanger les ingrédients :

200g de flocons d'avoines
200g de mélanges : Graines de courges, tournesols et sésames
80g de graines de lin moulues
20g de graines de chia
20 g de psyllium
160g de mélanges : noix, noisettes, amandes, mélanges étudiants...
1 cuillère à café de sel

Dans le saladier des haricots blancs, ajouter 170 ml (170g) d'eau et 20g d'huile d'olives.
Incorporer les ingrédients, bien mélanger en pétrissant avec ses mains.

Prendre le pot de confiture style « bonne maman », le pot doit être droit, sans rebords, huiler l'intérieur avec un pinceau.
Remplir au ¾, petit à petit en tassant fortement, pour ne pas laisser d'espace vide.
Lisser le dessus avec une spatule ou cuillère.
Nettoyer les bords pour que le couvercle se ferme bien
Badigeonner le dessus de la préparation d'huile d'olives pour avoir une belle couleur lors de la cuisson.
Laisser le pain gonfler 20 minutes en posant le couvercle dessus sans le fermer.
Préchauffer le four à 200°, sans la grille.
Mettre les pots sur la grille froide.
Cuire 70 minutes.
A la sortie du four, mettre les couvercles et retourner les pots.
Laisser refroidir, remettre les pots à l'endroit.

Se conserve au moins 1 an
Sortir le pain de son bocal, le repasser 10 minutes au four ou bien le couper en tranche et le passer au grille pain.

Bon appétit !