



SANS GLUTEN

SANS PRODUITS LAITIERS

FAIBLE EN GLUCIDES

**PAIN SANS CULPABILITÉ**

# PAIN SANS CULPABILITÉ

## ✓ Mélangez :

- 1 tasse de farine d'amande
- 1 tasse de farine arrow-root
- 1/3 de tasse de farine de coco
- 1 cuillère à thé de sel de mer



## ✓ Mettre de côté.

## ✓ Dans un autre bol, mettre :

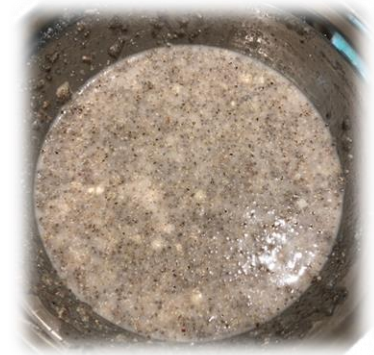
- 1 ¼ tasse d'eau avec température entre 105 et 110 degrés Fahrenheit (très important d'utiliser un thermomètre)
- 2 cuillères à thé de sucre de canne bio
- 2 cuillères à thé de levure (Instaferm)





# PAIN SANS CULPABILITÉ

- ✓ Mélangez et attendez 10 minutes que la levure agisse.
  - Elle devrait faire une mousse sur le dessus.
  
- ✓ Ajoutez :
  - 2 cuillères à table de chia moulu (important)
  - 1 cuillère à table de psyllium ou Fibergy d'USANA
  
- ✓ Mélangez et attendez 5 minutes.
  
- ✓ Lorsque le mélange devient gélatineux, incorporez aux ingrédients secs.
  
- ✓ Pétrissez avec les mains jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
  - Cela peut prendre au moins de 4 à 5 minutes de pétrissage.



# PAIN SANS CULPABILITÉ

- ✓ Mettez la boule de pain dans un bol que vous placerez au four qui est éteint pendant au moins une heure.
  
- ✓ Ensuite, mettez un papier parchemin sur une tôle à biscuit (pas de pyrex) et déposez-y la boule de pain.
  
- ✓ Mettez au four à 350 degrés Fahrenheit pendant 1 heure et 15 minutes.
  - La durée peut varier, cela dépend de votre four.





# POUR NOUS JOINDRE



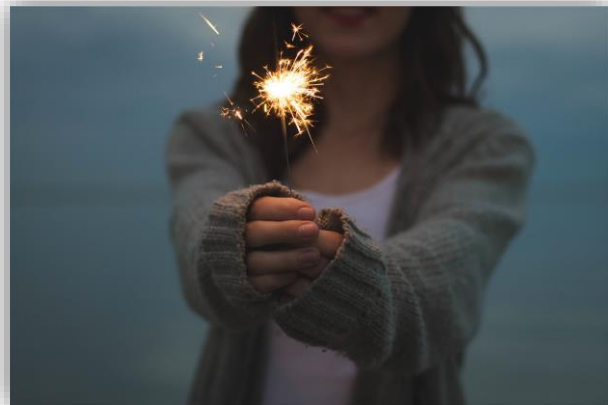
[Isabelle Paquette - Conférencière](#)



[sparknflynow@gmail.com](mailto:sparknflynow@gmail.com)



[Isabellepaquette1](#)



<https://www.sparknflynow.com/>

