

DEBBIE DUFOUR  
ECOLO ECONO GRANO



## MICHE DE PAIN AUX GRAINES

### Ingrédients

- 3/4 tasse de yogourt nature
- 3 oeufs
- 1/3 tasse de graines de lin moulues
- 1/3 tasse de graines de citrouille
- 1/3 tasse de graines de tournesol
- 1/3 tasse de graines de sésame
- 1 tasse de farine d'amande
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 à 3 c. à soupe de poudre de psyllium
- 1 à 2 c. à soupe de graines de sésame ou d'assaisonnement à bagel maison.

### Instructions

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C)
2. Dans un bol battre le yogourt avec les œufs.
3. Ajouter les graines de lin moulues, les graines de citrouille, les graines de tournesol, les graines de sésame, la farine d'amande, le sel et la poudre à pâte. Bien brasser.
4. Ajouter le psyllium 1 c. à soupe à la fois et bien brasser avant d'en ajouter une deuxième. Ajouter 1 c. à soupe de psyllium jusqu'à ce que vous obteniez une pâte qui se tient.
5. Déposer la pâte dans un moule à pain et parsemer de graines de sésame ou d'assaisonnement à bagel maison.
6. Mettre au four et cuire pour 50 à 60 minutes.

DEBBIE DUFOUR

ECOLO  
ECONO  
GRANO

