

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

L'assiette 100% vitaliseur



Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

Ingrédients

2

- Pour le pain:
- 1 verre de:
- Farine de riz blanc
- Farine de millet
- Farine de teff blanche
- Poudre d'amandes
- De mélange de graines de tournesol, de lin, de chia, de courge
- 1 verre et demi d'eau
- 1 pincée de bicarbonate
- 2 œufs

- 2 càc d'huile de coco
- 4 càc de Rapadura
- 1càc de sel
- Pour les accompagnements:
- 1 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 tomates
- 1 carotte
- Quelques brin de ciboulette
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques feuilles d'estragon
- Un filet d'huile d'olive
- Une pincée de sel

1. Pour le pain:
2. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
3. Pendant ce temps-là mélangez tous les ingrédients dans un saladier, remuez bien.
4. Huilez le moule et versez la préparation.
5. Faites cuire environ 50 minutes.
6. Pour les légumes:
7. En fin de cuisson du pain, déposez les légumes sur le panier pour environ 10/15 minutes.
8. Découpez. Servez. Savourez.

Pour faire le plein de nutriments.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram