

## UNE RECETTE DE PAIN PALÉO

Ce qui navre le plus souvent celui ou celle qui veut suivre le régime Seignalet ou les conseils de Jean-Marie Magnien ou qui se convertit au mode de vie paléo, c'est de devoir se passer de pain. Voici ma recette personnelle d'un pain sans céréales, conforme au régime Seignalet et à index glycémique bas. Il y en a bien d'autres, parfois plus simples, que vous pourrez trouver en magasin notamment dans les livres *Simple comme Paléo*, *Manger Paléo* ou *L'assiette Paléo*, aux éditions Thierry Souccar.



### Ingrédients pour un pain :

- 150 g de purée de patate douce
- 200 g de farine de châtaigne
- 5 gros œufs
- 20 cl de lait végétal (amandes) ou d'eau
- 3 grosses cuillères à soupe d'huile d'olive douce
- 3 grosses cuillères à soupe de psyllium
- 1 sachet de poudre à lever
- 2 bonnes pincées de sel

Mélanger le tout et cuire 40 min à 160°C au four dans un moule huilé. Vous pouvez ajouter des graines dessus pour épater vos convives et aussi pour leur goût (sur la photo, lin doré et courge). Enfournez vite, le psyllium pourrait durcir la pâte en l'empêchant de monter. Si c'est le cas, rajouter un peu d'eau et mélangez, la pâte doit être souple.

Si vous utilisez de la purée de lentille corail à la place de celle de patate douce ou de la farine de soja à la place de la farine de châtaigne, votre pain ne sera plus strictement paléo mais restera à index glycémique bas et sans gluten. Pour les allergiques aux œufs, 5 cuillères à soupe de farine de lupin feront l'affaire.