

Pain croustillant aux graines avec carottes style saumon fumé

Préparation

1. Verser tous les ingrédients secs dans un saladier et bien mélanger. Ajouter l'huile et l'eau puis mélanger le tout. Laisser reposer la pâte pendant quelques minutes.

Couper la pâte en deux et l'étaler en couche fine sur une feuille de papier sulfurisé. Saupoudrer avec un peu de sel et précuire à 150 °C à chaleur statique pendant 20 minutes. Sortir du four et couper à la taille souhaitée.

Puis laisser cuire le pain pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

Sortir du four et laisser refroidir.

Il se conserve plusieurs semaines dans une boîte hermétique.



1. Pain croustillant aux graines:

150 g de flocons d'avoine
100 g de graines de tournesol
100 g de graines de lin broyées
50 g de graines de sésame
50 g de graines de courge
1 c. à c de sel
1 c. à c de marjolaine séchée
1 c. à c d'ail en poudre
2 c. à s. d'huile d'olive
400 ml d'eau (eau de cuisson des carottes)

2. Carottes style saumon fumé:

400 g de carottes
4 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à s. de sauce soja
½ c. à s. de fumée liquide
½ c. à c. de sel
2 feuilles d'algue Nori
En option, ½ c. à c. de sirop d'érable

Conseils supplémentaires de Johanna Geisenhainer

Chef chez dieCuisine

- Je double les quantités et je congèle une partie sous forme de portions. Comme ça, j'en ai toujours à portée de main pour un délicieux brunch le dimanche. Ce saumon fumé vegan se conserve environ une semaine au réfrigérateur.
- Si vous ne souhaitez pas cuisiner votre propre saumon vegan, Wild Foods en propose un tout prêt.