

# Petits pains sandwich

## INGRÉDIENTS :

- 60 g de graines de lin
- 60 g de farine de coco
- 3 cs de psyllium
- 1 cc rase de sel
- 4 cs d'origan séché
- 3 blancs d'oeuf
- 250 ml d'eau chaude
- 2 cs d'huile d'olive
- 1/4 cc de bicarbonate
- 1 cs de vinaigre



## PRÉPARATION :

- Mixer ensemble les graines de lin, la farine de coco, le sel et le psyllium, jusqu'à obtenir une farine que vous verserez ensuite dans une saladier. Ajoutez l'origan et mélanger.

- Petit à petit verser l'eau chaude sur la pâte tout en la travaillant avec vos doigts.

- Laissez-la reposer 15 minutes (ou plus) pour ensuite ajouter l'huile d'olive.

La pétrir de nouveau.

- Montez les blancs en neige fermes avec une pincée de sel.

- Insérez-les petit à petit dans la pâte, tout en la pétrissant avec vos doigts.

Au début la pâte paraît bizarre et liquide mais vous verrez qu'au fur et mesure du pétrissage, le liquide va s'absorber. *(Voir photo de la pâte après cette étape).*

- Laissez reposer la pâte 20 mn.

- Préchauffez le four à 180°C et divisez la pâte en 6 ou 8 petites boules.

- Déposez-les sur une feuille de cuisson sans les coller car attention, elles vont gonfler !

- Enfournez 45 mn.

*Astuce : Quand la cuisson est terminée, je laisse le pain dans le four tiède, ainsi il reste bien gonflé, car si la cuisson est insuffisante, il va retomber comme un soufflé.*

Délicieux accompagné de salade, jambon, beurre, cornichons ! Ou bien avec du saumon fumé, beurre... Bref toutes les idées céto sont bonnes et les plus riches en matière grasse, resteront de loin les meilleures !