



Pain au chanvre, dattes et noisettes

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 15

PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 145 g (1 tasse) de dattes dénoyautées, coupées en 2
- 240 g (1 tasse) d'eau
- 280 g (2 tasses) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 45 g (1/3 tasse) de graines de chanvre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 oeufs larges (110 g)
- 250 g (1 tasse) de compote de pommes, non sucrée
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 70 g (1/2 tasse) de noisettes, coupées en 4 (la mesure est prise une fois les noisettes coupées)
- Graines de chanvre supplémentaires pour garnir le moule et le dessus du pain

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition, ajouter les dattes, couvrir et cuire jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Au besoin, utiliser un pilon pour écraser les dattes. Laisser tiédir pendant 15 minutes.
2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule à pain de 23 cm X 13 cm (9 X 5 po) et recouvrir entièrement le fond et les côtés de graines de chanvre.
3. Dans un moyen bol, mélanger ensemble la farine, les graines de chanvre, la poudre à pâte et le sel.
4. Dans un grand bol, combiner les oeufs, la compote de pommes, l'huile, la purée de dattes et l'essence de vanille. Batta à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
5. Incorporer le mélange sec aux liquides et battre, toujours à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ une minute).
6. Ajouter les noisettes en mélangeant le tout à l'aide d'une cuiller de bois.
7. Verser la pâte dans le moule et saupoudrer généreusement le dessus de graines de chanvre.



Ce pain moelleux est rehaussé de noisettes croquantes! Polyvalent, dégustez-le au déjeuner, en collation ou en dessert santé

8. Cuire au four sur la grille centrale pendant 40 minutes. Couvrir par la suite d'un papier d'aluminium * et poursuivre la cuisson pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu en ressorte propre. Laisser reposer 5 minutes à la sortie du four, puis démouler et laisser refroidir sur une grille.

* Il est vraiment important de couvrir ce pain pour éviter que le dessus ne cuise trop vite. Si vous désirez éviter le contact du papier d'aluminium sur le pain, simplement le couvrir d'abord d'un papier parchemin, puis d'un papier d'aluminium. Le papier parchemin empêchera le contact direct de l'aluminium sur le pain.