



Offrir du
PAIN CROUSTILLANT
fait maison?

PAIN CROUSTILLANT AUX GRAINES DE COURGE

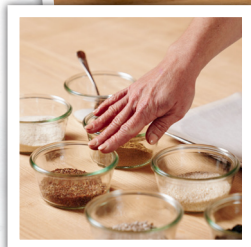
INGRÉDIENTS

- 60g de Ribelmaïs*
- 60g de farine de tourteau de pépins de courge ou autre farine
- 40g de graines de sésame
- 60g de graines de courge nature
- 40g de graines de lin
- 40g de graines de tournesol
- 1 cc de sel
- 2,5dl d'eau bouillante
- 0,5dl d'huile de colza

* **Qu'est-ce que le Ribelmaïs?** C'est un produit de mouture d'une variété de maïs traditionnelle de la vallée du Rhin suisse et du Liechtenstein. Le nom Ribelmaïs vient du plat traditionnel, le Ribel, que l'on prépare avec ce maïs. Dans la recette, le Ribelmaïs peut aussi être remplacé par de la farine de maïs.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150°C (chaleur de voûte et de sole).
2. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
3. Sur deux plaques à pâtisserie rectangulaires, entre deux papiers sulfurisés, étaler une fine couche de pâte à l'aide d'une corne à pâtisserie. Retirer le papier sulfurisé supérieur.
4. Cuire 50-60 minutes à 150°C.
5. Casser le pain croustillant en morceaux.



TIPS:

- Saupoudrer le pain croustillant d'herbes aromatiques avant la cuisson.
- Remplacer les graines par d'autres sortes de graines.
- Pour obtenir une bonne durée de conservation, cuire le pain croustillant refroidi une deuxième fois au four pendant 15 minutes.
- Le pain croustillant peut être conservé jusqu'à 3 mois dans un récipient fermé.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



RAHEL BRÜTTSCH