



Les petits pains crus...

J'ai créé ces petits pains tout crus et délicatement croustillants pour y déposer ma fameuse terrine de Bonne Foi.

Le matériel...

Un passoire pour faire germer les graines de sarrasin

Un sac à lait pour filtrer le lait d'amande et séparer la pulpe.

Un déshydrateur ou un four traditionnel réglé à 50°C, porte entre ouverte.

Les ingrédients...

160 g de pulpe d'amande

La pulpe d'amande est obtenue après extraction de la crème d'amande à travers un sac à lait. Deux tasses d'amandes + 2 tasses d'eau broyées et filtrées produisent 2 tasses (300 g) de pulpe d'amande et 1 3/4 tasse de lait épais.

300 g de graines de sarrasin fraîchement germées

40 g de graines de lin fraîchement moulues

Une cuillère à café de sel

3 gouttes d'huile essentielle de poivre noir

La préparation...

Mêler tous les ingrédients à la main dans un cul de poule.

Former des navettes et les couper en 2 pour les mettre à déshydrater dans un four à 42°C pendant 3 heures... plus ou moins selon la consistance désirée.

La note de dégustation...

Déposer la Bonne Foi en morceau épais sur le pain, sans l'étaler...

Avec les thés...

Le thé Chaï **Nunshen** est extraordinaire avec la Bonne Foi et le Pain Cru...