

# PAIN DE BROCOLI EXPRESS IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 10 min
- 🔥 Temps de cuisson : 3 min
- 👤 Pour 2 sandwichs

## INGRÉDIENTS

- > 100 g de brocoli cru
- > 1 œuf
- > 60 g de farine d'orge mondé (ou autre farine IG bas)
- > 1/2 càc de bicarbonate
- > 1 càc de jus de citron
- > 1 càs d'eau
- > Sel, poivre (ou épices au choix)
- > Mélange de graines de courges, tournesol, flocons d'avoine, sésame grillé ou autres au choix

## PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients  
(vous obtiendrez une pâte assez lisse / liquide)

Verser la préparation dans un moule en verre chemisé avec du papier sulfurisé

Parsemez de vos graines préférées

Cuire aux micro-ondes 3 min à pleine puissance (ou au four traditionnel 20 min à 180 degrés)

Laisser refroidir – se tranche comme du pain

**Conseil :** mettez-y des rillettes végétariennes aux lentilles et noix <https://ikigai-nutrition.fr/rillettes-vegetariennes-aux-lentilles-et-aux-noix-ig-bas/>  
ou crème aux graines de tournesol et citron <https://ikigai-nutrition.fr/creme-aux-graines-de-tournesol-citron-ig-bas/>  
ou houmous <https://ikigai-nutrition.fr/houmous-rapide-sans-tahini/>  
et tout ce qui vous fait envie !

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.  
Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*