

# Pain de chou-fleur

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **pain de chou-fleur**, à base de poudre d'amandes.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir de l'étape 5).

## Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

**15 min.**

**75 min.**

- 600 g de chou-fleur
- 300 g de [poudre d'amandes maison](#)
- 6 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 3 pincées de fleur de sel
- Quelques feuilles de persil

## Étape 1

Préchauffez votre four à 110°. Hachez le persil et l'ail. Réservez un peu de persil pour la déco.

## Étape 2

Détailler le chou-fleur en bouquet puis en petit morceau au couteau. Mixez le dans votre blender quelques secondes. Versez

le chou-fleur dans un torchon propre et pressez pour retirer le maximum d'eau.

### **Étape 3**

Dans un grand bol mélangeur, versez la poudre d'amandes, le bicarbonate, l'ail, le curry, la fleur de sel, le persil haché et mélangez.

### **Étape 4**

Séparez les jaunes d'œufs, battez les en omelette. Ajoutez à la pâte et mélangez. Montez les blancs en neige et incorporez les à la pâte puis ajoutez le chou-fleur et le vinaigre de cidre.

### **Étape 5**

Versez la pâte dans un moule à cake ( 11 x 28 cm ) et saupoudrez de persil haché et graines de sésame.

### **Étape 6**

Faites cuire au four à 110° pendant 75 minutes. Servir chaud ou frais selon la saison.

- Le chou-fleur est une source de Vitamine C. Le chou-fleur cru est également une bonne source de vitamines B5, B6 et B9. Il procure également des minéraux et oligoéléments.
- La poudre d'amande est riche en fibre solubles, en phytostérols, en acides gras mono-insaturés, en protéines végétales, en vitamines et en minéraux.

“Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle.”

Paulo Coelho



## Houmous de chou-fleur au sésame