Au petit déjeuner comme en sandwich ou pour y tartiner des rillettes, ce pain cétogène est celui qui manquait aux personnes intolérantes aux amidons (porteurs de deux allèles AMY1A "ancestral") ou dont le métabolisme glucidique est problématique (porteurs d'un allèle apoE2). Pour tout le monde, il est idéal au petit déjeuner, dont l'organisme n'a nullement besoin des glucides d'un pain classique aux premières heures du jour.

Pain pour tout le monde

Ce pain est optimal pour les apoE2 et les AMY1A ancestraux, mais il est aussi bien pratique pour tous au petit déjeuner, puisque très pauvre en glucides.

Préparation + cuisson : 1 heure

Ingrédients

– 6 oeufs
– 50 g de fromage frais à pâte lisse ou de fromage blanc (avec ou sans lactose), ou encore de crème ou yaourt coco (pauvre en graisses pour les apoE4 et pauvre en glucides pour tout le monde)
– 30 g de farine de coco
– 2 c. à soupe rases de psyllium blond en poudre
– 2 c. à soupe d'huile d'olive
– 1 c. à café bombée de poudre à lever
– sel

Recette

– Préchauffer le four à 160°C
– Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène
– Laisser reposer au moins 10 minutes
– Tapisser de papier cuisson un petit moule à cake/pain et y verser la pâte

Cuisson

– Cuire entre 30 et 40 minutes selon votre four/airfryer

Conseil

– Laisser refroidir avant de couper des tranches
– Conservation quelques jours au réfrigérateur (présence d'oeufs)
– Se congèle