Carole Garnier

500 RECETTES ANTICHOLESTÉROL

De l'entrée au dessert, les meilleures recettes santé faciles, rapides et pas chères

LEDUC poche

Votre médecin vous l'a dit : « Vous avez trop de cholestérol, il faut le faire baisser. » Vous êtes d'accord, mais comment ? Souvent, une alimentation étudiée, une bonne hygiène de vie et une maîtrise du poids suffisent. Et même si vous avez besoin d'un traitement, l'assiette anticholestérol reste indispensable. C'est facile ! Suivez nos conseils et prenez l'habitude de vous préparer de bons petits plats express en piochant dans nos 500 recettes.

Prenez soin de votre santé, mais sans vous priver !

Retrouvez dans cet ouvrage plus de 500 recettes équilibrées, savoureuses et ultrarapides (en moyenne 10 à 20 minutes) pour un quotidien 100 % anticholestérol : muesli antifringale, smoothie bowl mangue et superfoods, velouté de lentilles corail aux crevettes, gaspacho de courgettes à la pistache, crackers au fenouil, taboulé de chou-fleur à l'avocat, blanquette de tofu, bowl de sarrasin au poulet, mijoté de veau au basilic, dorade au citron confit, terrine de pommes à la cannelle…

Carole Garnier est journaliste à *Vital Food* et *Dr. Good ! C'est Bon !*, et l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.

LEDUC poche

Rayon : Santé

editionsleduc.com

9,50 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-2080-9

De la même auteure, aux éditions Leduc

Le régime One health, avec Anne Dufour, 2021.
Mon régime One day détox, avec Maxime Mességué, 2020.
Soigner l'inflammation sans médicaments, avec Alexia Authenac, 2020.
L'alimentation anti-inflammatoire, les basiques santé, 2020.

Découvrez sa bibliographie complète :
www.editionsleduc.com/carole-garnier

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours… et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**
Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia
Design de couverture : Antartik
Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2080-9
ISSN : 2427-7150

CAROLE GARNIER

500 RECETTES ANTICHOLESTÉROL

LEDUC poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES PETITS-DÉJEUNERS	11
LES SOUPES ONCTUEUSES	41
C'EST L'HEURE DE L'APÉRO	77
LES ENTRÉES	103
LES PLATS VEGGIE	167
LES TARTES ET PIZZAS	199
LES SALADES REPAS ET LES TARTINES	207
LES VIANDES ET LES VOLAILLES	261
LES PETITS PLATS DE LA MER	319
LES LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET ACCOMPAGNEMENTS	389
LES DESSERTS	431
LES SMOOTHIES ET LAITS VÉGÉTAUX	519
LES THÉS ET CAFÉS GOURMANDS	529

INTRODUCTION

Comment mangent ceux qui n'ont pas de cholestérol ? Les maladies cardiaques sont responsables de 3 décès sur 10. C'est la cause numéro 1 de mortalité dans le monde, et la deuxième en France et en Europe (juste après les cancers). L'enjeu d'une hygiène de vie préventive est donc extraordinairement important. Car dans la plupart des cas les problèmes cardiaques ne surviennent pas au hasard. Bien sûr, on parle en « négatif » de facteurs de risques bien connus – prédisposition génétique, tabagisme, sédentarité, mauvaise alimentation, alcoolisme, stress, inflammation… – mais presque jamais du versant « positif », notamment l'alimentation. Or, « bien manger » est puissamment protecteur. Une étude très récente conclut que les grands consommateurs de fruits et légumes (avec du poisson aussi) réduisent jusqu'à 70 % leur risque cardiovasculaire. Soixante-dix pour cent ! Aucune autre arme thérapeutique n'est plus puissante, aucun médicament « préventif » ne pourrait rêver obtenir de tels résultats. Et pourtant, lors d'une consultation médicale, le temps consacré à parler d'alimentation n'est que de 5 minutes. Sans commentaire.

« Bien manger » pour protéger son cœur, cela veut dire :
> Cuisiner : seule façon de savoir ce que l'on avale.
> Éviter les plats préparés industriels : meilleure façon de ne PAS savoir ce que l'on avale.
> Consommer entre 600 et 800 grammes de légumes et de fruits par jour.
> Manger chaque jour des fruits à coque et/ou des graines.

ET

> Réduire absolument le sodium (sel).
> Réduire absolument les viandes transformées et/ou grillées : charcuteries, boulettes, raviolis industriels, bbq…
> Réduire absolument le sucre, les produits et boissons sucrés.
> Réduire absolument les graisses, surtout les acides gras *trans* : matières grasses partiellement hydrogénées (donc, produits industriels).

Cela peut sembler insurmontable à certaines personnes, qui ne consomment grosso modo que les aliments « à réduire » (par exemple chaque jour des steaks-frites, pizzas, sodas…). Et pourtant, il est urgent pour elles, quels que soient leur âge et leur état de santé, de changer radicalement leurs habitudes diététiques. Car à chaque repas elles avalent des graisses qui augmentent leur taux de cholestérol, du sel qui accroît la pression artérielle, et une myriade de composés pro-inflammatoires, depuis des sucres industriels très mauvais pour le cœur (sirop de glucose-fructose, etc.) jusqu'aux additifs agressifs envers la flore intestinale en passant par des perturbateurs endocriniens.

Tandis que pour d'autres, cette façon simple, fortement végétale de s'alimenter est naturelle, ils n'envisagent pas les choses autrement. Eux, sauf anomalie génétique, et sauf incompréhension (par exemple ne pas confondre des courgettes poêlées à l'huile d'olive et des beignets de courgettes frits), sont protégés, car à chaque repas ils avalent des fibres, des polyphénols, des minéraux et autres vitamines très bénéfiques pour le cœur. La répétition, 3 fois par jour, de cette chimioprévention, est fondamentale pour éviter un accident cardiaque et, si celui-ci survient malgré tout, le rendre moins dangereux, avec un impact moindre et un risque plus faible de récidive.

Grâce à ce livre, vous disposez de toutes les informations les plus récentes pour vous trouver dans le bon camp : celui qui contrôle son cholestérol et se protège à chaque petit-déjeuner, déjeuner et dîner, et plus largement tout au long de la journée grâce à de simples routines de bon sens, d'hygiène de vie.

Plus vite vous vous y mettrez, plus bénéfique sera l'impact sur votre santé, plus vous serez fort et protégé. N'attendez pas le « pépin », commencez dès aujourd'hui. Habituez-vous aux aliments champions, aux bonnes cuissons, à remplacer le pâté en entrée par une salade de tomates, le millefeuille par une pêche… Cent petits gestes qui, au final, vous sauveront peut-être la vie.

LES **PETITS-** DÉJEUNERS

PAIN À LA FARINE DE QUINOA ET AUX GRAINES

BON POUR LE TRANSIT

POUR 2 PAINS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES
LEVAGE : 1 H 40 À 2 HEURES

Ingrédients : 300 g de farine de blé ; 150 g de farine de quinoa ; 200 g de farine d'épeautre ; 1 sachet de levure sèche de boulangerie ; 450 g d'eau à température ambiante ; 40 g de graines de chia et de lin blond et doré ; 1 c. à c. de sel fin.

> Dans le bol d'un robot, mélangez 80 g d'eau et la levure sèche.
> Ajoutez les farines, les graines, le sel et pétrissez pendant 4 à 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une belle boule de pâte.
> Déposez la pâte dans un saladier et couvrez d'un linge propre et légèrement humide. Laissez gonfler au moins 1 heure près d'une source de chaleur.
> Sur un plan de travail légèrement fariné, aplatissez et dégazez la pâte, coupez-la en 2 pâtons. Formez 2 boules de pâte, couvrez-les et laissez-les gonfler 40 minutes environ.
> Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Incisez les pains à l'aide d'un couteau tranchant deux ou trois fois et faites-les cuire 25 minutes environ.

Ne négligez pas l'étape du pétrissage : si vous n'avez pas de robot qui vous facilite le travail, pétrissez à la main, mais au moins 5 bonnes minutes voire 10 si vous en avez le courage. Le pain montera ainsi bien mieux et sera plus aéré.

PAIN DE CÉRÉALES AU LEVAIN

SPÉCIAL PRÉBIOTIQUES, ANTICONSTIPATION

POUR 1 PAIN
PRÉPARATION : 30 MINUTES
REPOS : 5 JOURS
CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 200 g de farine de blé type 110 (pour le levain) ; 300 g de farine de sarrasin ; 20 g de graines de sésame ; 20 g de flocons d'avoine ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de miel ; 1 c. à c. de sel gris.

> Préparez le levain en mélangeant la farine de blé, le miel, 1 c. à s. d'huile et ce qu'il faut d'eau pour former une boule molle.
> Couvrez d'un linge et laissez reposer 3 jours à température ambiante.
> Ôtez la croûte formée au-dessus et retravaillez en ajoutant un peu de farine et d'eau (la valeur de 2 c. à s.), puis réservez à nouveau pendant 2 jours. Le levain est prêt lorsqu'il a bien fermenté : il doit faire des bulles.
> La veille de faire le pain, ajoutez 100 g de farine au levain et suffisamment d'eau tiède pour obtenir une pâte pas trop compacte. Recouvrez du reste de la farine et laissez travailler à température ambiante, couvert d'un linge, pendant toute la nuit.
> Au matin, pétrissez longuement (10 à 15 minutes au moins) la farine avec le levain, le sel, le reste de l'huile et ce qu'il faut d'eau tiède (20 cl environ) pour obtenir une pâte un peu ferme qui ne colle pas aux doigts. Couvrez et laissez lever 2 à 3 heures au chaud (22 à 24 °).
> Reprenez la pâte pendant 5 minutes. Prélevez-en une petite boule (de la grosseur d'une orange), placez-la dans un bocal, laissez-la travailler 3 à 4 heures à température ambiante pour former un nouveau levain que vous garderez au frais dans un bocal fermé jusqu'à la veille de faire le prochain pain.
> Formez le reste de la pâte en boule ou maintenez-la dans un moule à cake huilé et fariné. Saupoudrez des graines de sésame et des flocons d'avoine, incisez le dessus à l'aide d'un couteau fin, et laissez lever 3 à 4 heures au chaud.

> Enfournez alors dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7) pour 15 minutes, puis baissez le thermostat à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant encore 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la croûte ait pris une belle couleur marron. Le pain est cuit quand il « sonne » creux.

> Laissez-le refroidir sur une grille avant de le couper.

Même en boulangerie, il faut toujours préférer le pain au levain. Cette technique de fabrication permet d'assimiler les minéraux du pain (ce qui n'est pas forcément le cas lorsque le pain est fabriqué « rapidement ») et se révèle bien préférable pour la santé.

P'TIT-DÉJ 100 % TONUS

ANTIOXYDANT, COUPE-FAIM,
SANS GLUTEN, RICHE EN VITAMINE C

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
REPOS : 15 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients : 200 g de flocons d'avoine précuits ; 4 yaourts de soja ; 2 c. à c. de sirop d'érable ; 3 kiwis ; 100 g de framboises.

> Faites dorer les flocons d'avoine dans une poêle antiadhésive, sans les laisser noircir, 5 minutes environ. Ils doivent simplement dorer. Mettez-les dans un saladier.
> Fouettez les yaourts de soja avec le sirop d'érable, répartissez dans 4 ramequins. Ajoutez les flocons d'avoine par-dessus. Pelez les kiwis, coupez-les en dés, disposez-les sur les flocons ainsi que les framboises.

N'hésitez pas à varier les fruits selon la saison. Les fruits rouges surgelés se prêtent aussi très bien à l'exercice. Il suffit de laisser décongeler la quantité souhaitée la veille dans un ramequin au réfrigérateur : ils seront prêts pour le petit-déjeuner.

MUESLI ANTIFRINGALE

SUPER-COUPE-FAIM, NO SUGAR

POUR 1 PERSONNE
PRÉPARATION : 5 MINUTES
SANS CUISSON

Ingrédients : 50 g de muesli aux fruits secs (amandes, noisettes, graines de lin…) sans sucre ajouté (bio de préférence) ; 1 pomme rouge bio ; 1 c. à c. de son d'avoine ; 1 c. à c. de cannelle.

> Rincez et séchez la pomme, coupez-la en quartiers puis ôtez les pépins. Recoupez les quartiers en dés.
> Mélangez dans un bol avec le muesli, le son et la cannelle.

Achetez votre muesli en magasins bio, vous trouverez des recettes vraiment étonnantes, aux graines de goji, aux graines de courge, aux flocons de sarrasin ou de quinoa… N'hésitez pas à tester différents mélanges, mais préférez toujours les « sans sucre ajouté ». Profitez-en pour acheter également des pommes bio : il vous suffira de les rincer, après quoi vous pourrez les utiliser avec leur peau (qui concentre les fibres, mais aussi les pesticides, dans le cas des pommes conventionnelles).

BARRES DE CÉRÉALES AUX NOISETTES

SPÉCIAL SPORTIFS, BONNES POUR LE TRANSIT

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

Ingrédients : 170 g de flocons d'avoine ; 25 g de noisettes concassées ; 60 g de sirop d'agave ; 40 ml d'huile d'olive ; 1 c. à c. de cacao amer.

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez le sirop et l'huile dans une casserole. Ajoutez le cacao, les noisettes et les flocons, mélangez bien.
> Tassez la préparation dans un moule carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé, sur une hauteur de 1,5 cm environ et enfournez 30 minutes.
> Sortez du four, coupez en barres à l'aide d'un couteau et remettez 10 minutes au four. Laissez refroidir avant de démouler.
> Ces barres se conservent dans des boîtes hermétiques.

Une énorme faim dans la matinée alors que le déjeuner est encore trèèès loin ? Prenez une de ces barres avec une grande tasse d'infusion. Vous tiendrez sans problème jusqu'à 13 heures !

GRANOLA AUX GRAINES

BON POUR LE TRANSIT,
BON POUR L'ÉQUILIBRE NERVEUX

POUR 1 BOCAL
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

Ingrédients : 140 g de flocons d'avoine ; 140 g de flocons de sarrasin ; 100 g de mélange de graines concassées (amandes, noisettes, graines de lin, de courge…) ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 6 c. à s. de sirop d'érable.

> Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mettez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez bien. Étalez sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 minutes en remuant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit doré.
> Laissez refroidir sur la plaque pour qu'il devienne croustillant. Versez dans un bocal et fermez hermétiquement.

Un mélange de flocons de céréales riches en fibres et de graines riches en acides gras insaturés : une combinaison gagnante, à déguster sur du fromage blanc ou des petits-suisses battus.

GRANOLA AVOINE ET ÉPEAUTRE

BON POUR LE TRANSIT, COUPE-FAIM

POUR 1 BOCAL DE GRANOLA
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

Ingrédients : 240 g de flocons d'avoine ; 200 g de flocons d'épeautre ; 1 c. à s. de son de blé ; 2 c. à s. de riz soufflé ; 4 c. à s. de miel d'acacia ; 4 c. à s. d'huile d'olive.

> Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Chauffez le miel et l'huile sur feu doux dans une casserole. Mettez les flocons dans un saladier et arrosez-les avec la préparation.
> Mélangez bien, étalez sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfournez 30 minutes. Laissez refroidir et mélangez avec le riz soufflé. Conservez dans un bocal hermétique.

Un petit-déjeuner idéal pour ceux qui ont toujours faim dans la matinée : accompagnez-le de fromage blanc riche en protéines, d'un fruit frais coupé en dés, et vous tiendrez sans souci jusqu'au déjeuner.

MUESLI FLOCONNEUX

ANTIDIABÈTE, LOW FODMAPS

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES

Ingrédients : 150 g de flocons d'épeautre ; 75 g de flocons de riz ; 75 g de flocons de sarrasin ; 50 g d'amandes effilées ; 50 g de graines de courge ; quelques pincées de cannelle.

> Mettez les graines de courge et les flocons dans une poêle et faites-les dorer 3 minutes environ, en remuant régulièrement.
> Ajoutez les amandes effilées et faites dorer le tout encore 2 minutes. Saupoudrez de cannelle et remuez encore.
> Laissez refroidir totalement puis versez dans un bocal en verre et refermez hermétiquement.

Dégustez ce muesli avec du lait végétal (soja, amande, riz…). Pour une saveur douce et gourmande, ajoutez un trait de lait de coco dans le mélange. Encore plus onctueux !

MUESLI EXOTIQUE

ANTIOXYDANT, SPÉCIAL SPORTIFS

POUR 1 BOCAL
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES ENVIRON

Ingrédients : 200 g de petits flocons d'avoine ; 100 g de flocons 5 céréales ; 80 g de raisins secs ; 80 g de noisettes entières ; 1 c. à s. de noix de coco râpée ; 1 c. à s. bombée de germe de blé.

> Faites dorer les noisettes et la noix de coco râpée dans une poêle antiadhésive, en surveillant et en remuant : elles ne doivent pas noircir. Réservez dans un saladier.
> Ajoutez les raisins secs, les flocons de céréales, le germe de blé et mélangez.
> Transférez dans un bocal hermétique.

Le germe de blé est particulièrement riche en fibres, en protéines végétales et en magnésium. En outre, il apporte une saveur très douce en bouche aux recettes auxquelles il est ajouté, ce qui permet de limiter le sucre. À déguster sur un yaourt végétal au soja ou à l'amande, ou avec du fromage blanc.

MUFFINS « SPÉCIAL FIBRES »

ANTIDIABÈTE, ÉNERGIE LONGUE DURÉE

POUR 6 À 8 MUFFINS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 À 30 MINUTES

Ingrédients : 300 g de son d'avoine ; 20 cl de lait demi-écrémé ; 2 œufs ; 60 g de fromage blanc ; 1 sachet de levure chimique ; ½ c. à c. de sel ; beurre pour les moules.

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
> Battez les œufs avec le sel et le son mélangé à la levure. Versez au fur et à mesure le lait puis ajoutez le fromage blanc. La pâte doit être épaisse et souple.
> Versez dans les alvéoles d'un moule à muffins en silicone (ou dans les alvéoles d'un moule classique beurrées), et faites cuire 20 à 30 minutes. Testez la cuisson : la lame d'un couteau piquée à cœur doit ressortir propre.

Sans sucre ajouté, ces muffins peuvent se servir au petit-déjeuner (coupés en deux avec une cuillère de purée d'amandes riche en fibres), comme aux repas principaux, à la place du pain. Vous pouvez ajouter quelques cerneaux de noix à la pâte.

MUFFINS AU SON D'AVOINE

ANTIDIABÈTE

POUR 8 MUFFINS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 20 À 25 MINUTES

Ingrédients : 4 œufs ; 4 c. à s. de son de blé ; 8 c. à s. de son d'avoine ; 4 c. à s. de fromage blanc à 0 ou 3 %.

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec les sons et le fromage blanc.
> Montez les blancs en neige ferme, incorporez-les à la préparation. Versez dans des moules à muffins et faites cuire 20 à 25 minutes.
> Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler. Faites refroidir sur une grille.

Son d'avoine + son de blé : la combinaison anticholestérol gagnante. À condition bien sûr de ne pas manger ces muffins avec un pot de confiture entier ou de la pâte à tartiner !

YAOURTS AU GRANOLA

ANTIDIABÈTE

POUR 4 YAOURTS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
ATTENTE : 12 HEURES
SANS CUISSON

Ingrédients : 500 g de yaourt au bifidus ; 1 pomme ; 2 kiwis ; 100 g d'amandes entières ; 1 c. à s. de graines de courge ; 1 c. à c. de cannelle.

> La veille, mettez les amandes et les graines de courge dans un bol. Couvrez d'eau et laissez reposer pendant 12 heures.
> Le lendemain matin, égouttez et concassez grossièrement le mélange dans le bol du mixeur. Versez dans un saladier, ajoutez la pomme pelée, épépinée et coupée en dés, puis les kiwis en rondelles, la cannelle et le yaourt.
> Servez dans des coupes.

Ces yaourts sont parfaits pour éviter les petites faims en cas d'activité sportive intense le matin, comme une randonnée aux sports d'hiver, ou si l'heure de déjeuner s'annonce tardive. Le nôtre met en scène des fruits frais, pour limiter l'apport en sucres. Préparez-le la veille pour le lendemain afin de laisser le temps aux ingrédients de se ramollir.

PAIN DE MIE AU SON D'AVOINE

DIGESTION PAISIBLE

POUR 1 PAIN
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 À 40 MINUTES

Ingrédients : 300 g de son d'avoine ; 20 cl de lait demi-écrémé ; 2 œufs ; 60 g de fromage blanc à 0 ou 3 % ; 1 bonne c. à c. de levure chimique ; ½ c. à c. de sel.

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
> Battez les œufs avec le sel et le son mélangé avec la levure. Versez au fur et à mesure le lait puis ajoutez le fromage blanc. La pâte doit être épaisse et souple.
> Transvasez dans un moule à cake huilé, enfournez pour 30 à 40 minutes. Testez la cuisson : la lame d'un couteau piquée à cœur doit ressortir sèche.

Un pain à la mie très humide, dense et moelleuse, avec une croûte bien croustillante. Pour le conserver, coupez-le en tranches et congelez-les. Il vous suffira alors de sortir le nombre de tranches souhaitées et de les décongeler au grille-pain.

PAIN AUX FRUITS SECS

ANTIFRINGALES, TONUS

POUR 1 GROS PAIN
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES
REPOS : 3 HEURES

Ingrédients : 400 g de farine semi-complète ; 100 g de farine de seigle ; 2 sachets de levure de boulanger lyophilisée ; 50 g de noisettes entières ; 50 g de cerneaux de noix ; 1 c. à s. de miel ; 1 c. à c. de sel fin.

> Délayez le miel avec 30 cl d'eau tiède.
> Mélangez les farines et la levure et versez sur le plan de travail. Creusez un puits. Incorporez le liquide jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire et pétrissez 10 minutes minimum. Formez une boule et laissez lever 1 heure sous un torchon.
> Pétrissez de nouveau la pâte, ajoutez le sel, les noisettes et les éclats de noix et mettez dans un grand moule à cake. Laissez gonfler encore 1 heure.
> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) en plaçant un récipient rempli d'eau sur la grille du four. Enfournez 30 minutes environ.

Le plein de fruits secs dans ce pain énergétique à déguster au petit-déjeuner ou au goûter ! Avec une fine couche de purée d'amandes ou de compote de pommes à la cannelle, c'est un délice. Et pour le conserver facilement et longtemps, coupez-le en tranches puis congelez-les : il vous suffira de les faire décongeler au fur et à mesure en les passant simplement au grille-pain quelques instants. Fraîcheur garantie et zéro gaspillage !