

Biscuits vivants à la cannelle

Des biscuits ?
Des minis pains ?
Presque.

Pour être exact : des **biscuits vivants**.

Ho... Par « **vivants** », je ne sous-entend pas qu'ils se baladeront sur votre table ou qu'ils vous feront la conversation non plus.

Par « vivants », je voulais plutôt dire qu'ils sont faits à base de **graines germées**.

Ce sont des mini-pains essènes.

Si la dernière phrase a eu l'effet de faire retomber comme un soufflé votre enthousiasme de curieux-gourmand, tant mieux : il y en aura plus pour ceux chez qui ça a eu l'effet inverse : leurs yeux se seront illuminés comme des petites étoiles (dont moi).

Voici mon tout premier pain essène maison.

Pour le tout premier, j'ai voulu en choisir un au goût sucré.

Avec de la cannelle.

Et, je l'ai sucré avec des dattes.



Ingrédients : (pour 4 à 6 biscuits de la taille d'une paume de main)

- 200g de blé germé (48 heures de germination)
- 120g de pâte de dattes
- 4 cas rase de graines de lin
- 1 cac de cannelle
- 1 cas d'eau

Préparation :

1. Dans votre blender, mixez rapidement les graines de lin (pas trop longtemps pour éviter qu'elles ne chauffent trop & s'oxydent).
2. Ajoutez la pâte de dattes, le blé germé, la cannelle & l'eau.
3. Mixez bien (ceux qui ont un vitamix pourront s'aider du « pilon »), jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
Faites des pauses entre plusieurs mixages, afin de ne pas trop chauffer la pâte.
Vous pouvez rajouter 1 à 3 cas d'eau afin de faciliter le mixage.
4. A la main, façonnez de petites boules plates de la taille de votre paume (la pâte ne colle pas).
5. Pour les faire sécher :
 - four : faites les cuire à la température la plus basse de votre four jusqu'à ce qu'ils soient cuits (tout dépendra de la température de votre four).
 - déshydrateur : mettez les à déshydrater dans votre déshydrateur durant 24 à 48 heures.

Trucs & astuces :

* Plus vous aurez un mixeur puissant, plus vous aurez de la facilité à obtenir une pâte homogène rapidement.

Ajoutez 2 à 4 cas d'eau pour faciliter le travail de votre mixeur. Le temps de cuisson sera plus long, certes, mais l'étape de préparation de la pâte en sera grandement facilitée !

* Si vous faites **cuire** ces biscuits au **four** & que la température minimale de votre four est **supérieure à 100°C** : **vous pouvez tout de même réaliser ces biscuits**. Une petite partie des nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments...) sera détruite, mais vous pourrez vous épater vos proches d'avoir confectionné des biscuits savoureux avec un minimum d'ingrédients !

Faites le test en leur faisant deviner les ingrédients après qu'ils aient goûtés : ils seront agréablement surpris.

La texture de ces biscuits (ou pains) essènes est **dense**, mais **moelleux**.

On ne dirait pas du tout qu'ils n'ont pas été cuits. Je les ai fait goûter (sans rien dire, sinon, c'est pas drôle) à mon père, ainsi qu'à des amis : tout le monde n'y a vu que du feu.

Leur goût ? Ils sont très **délicatement sucré**, grâce à la pâte de datte, mais pas seulement : lors de la germination, les céréales développent naturellement un goût légèrement sucré.

On sent bien la **cannelle**. Les fous de cannelle aimeront.