

## Petits pains des cigales

Après mes premiers [pains essènes](#) sucrés : les [biscuits vivants à la cannelle](#), voici une version salée de petits [pains essènes](#).

Des [tomates séchées](#)... Du [thym](#)... On se croirait presque dans le Sud, au [soleil](#). Et, on pourrait même entendre le chant des cigales.

A déguster à sa pause déjeuner, au dîner.

Pratique à emporter... mais assez laborieux à faire.

Toutefois, avec un brin de motivation, une bonne dose de gourmandise, une pincée de persévérance... Et vous voilà retourné l'espace de quelques bouchées dans le Sud, au plein été.



**Ingrédients** : (pour 4 à 7 petits pains – selon leur taille)

- 200g de blé germé
- 20g de tomates séchées + 1 cas d'huile d'olive  
ou 30g de tomates séchées & conservées dans de l'huile
- 1 cac de thym séché
- 1 cas de graines de lin
- 1 cas de graines de tournesol
- 1 cas d'eau

### **Préparation** :

1. Versez tous les ingrédients dans votre blender.
2. 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.
3. A la main, façonnez de petites boules plates de la taille de votre paume (la pâte ne colle pas).
4. Pour les déshydrater :
  - 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 petits pains au **four** & que la température minimale de votre four est **supérieure à 100°C** : **vous pouvez tout de même réaliser ces petits pains**. Une petite partie des nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments...) sera détruite, mais vous pourrez vous épater vos proches d'avoir confectionné des petits pains savoureux avec un minimum d'ingrédients !

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

#### **Moelleux & croquant à fois...**

Quelques graines de tournesol non mixées apportent le croquant.

De couleur bien rouges, la tomates se fait deviner avant même que l'on y plonge ses dents.

En bouche, on est **directement transporté au soleil**... Le goût des [tomates](#) est bien là. Le [thym](#) apporte une touche de saveur qui se marie divinement bien avec la tomate.

Ces petits pains accompagneront parfaitement un peu de fromage de chèvre ou de brebis frais, quelques olives... Une assiette de légumes (une ratatouille ? Ou une assiette de légumes du soleil), et c'est le bonheur.