

PAIN MODULEN®



35 MIN



6 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 165 g de modulen®
- 100 g de farine de riz
- 1/4 de cuillère à thé de romarin finement haché
- 1 cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PHASE 1, 2, 3

- 150 ml d'eau tiède (dépendant de la consistance de la farine de riz, vous avez besoin de plus ou moins d'eau)
- Poivre suivant votre goût
- 4 œufs
- 1/4 de cuillère à thé de jus de citron

MÉTHODE DE PRÉPARATION

- 1 Chauffez le four à 190° C
- 2 Dans un bol mélangez Modulen®, la farine de riz, le romarin, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez l'eau en mélangez bien jusqu'à obtention d'une masse semblable à une pâte.
- 3 Dans un autre bol, battez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ajoutez-y le jus de citron et continuez à battre jusqu'à obtention d'une meringue ferme. Traitez le mélange avec Modulen® et incorporez délicatement la meringue.
- 4 Versez la pâte sur une plaque de cuisson ou dans un moule (graissez d'abord ou placez une feuille de papier cuisson). Badigeonnez sur le dessus de la pâte le jaune d'œuf ce qui donnera une belle croûte dorée.
- 4 Cuisez pendant 35 à 40 minutes à 180 - 200°C en fonction du four utilisé.

ALIMENTS OBLIGATOIRES & MODULEN® IBD (PAR PORTION)



0 portion de Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion de poulet



0 pomme de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (PAR PORTION)

Calories 130 | calories provenant des matières grasses 54 | Matières grasses totales 6 g | Matières grasses saturées 2,5 g | Matières grasses trans 0 g | Cholestérol 60 mg | Sodium 240 mg | Total des glucides 14 g | Fibres alimentaires 0 g | Sucres 2 g | Protéines 5 g | Calcium 73 mg | Fer 1 mg