



**Inspiration sans pain...**

## **Alternatives au pain**

**Suivez-vous un régime pauvre en glucides? Êtes-vous sensible au gluten? Voulez-vous être plus conscient de vos prises de calories? Ou en avez-vous simplement marre du pain chaque jour au petit-déjeuner et au lunch? Alors ces alternatives au pain sont idéales pour vous!**

Le pain est déjà un sujet de discussion depuis un moment. À cause des glucides, des calories et du gluten. Mais nous mangeons toujours du pain avec plaisir. Parce qu'il est savoureux, nutritif et procure une sensation de satiété. Que devriez-vous faire maintenant?

Comme souvent le dicton est vrai: tout est permis mais avec modération. Donc, pour les jours où vous ne voulez pas manger de pain, vous découvrirez dans cet article 5 recettes de substituts du pain. Et sans passer par la vie faim et avec un manque de temps! Et cela sans être affamé et perdre du temps!

### **Crackers aux amandes pauvres en glucides**

Ces délicieux crackers sont vite prêts et vous n'avez besoin que de 5 ingrédients. Parfaits aussi à servir quand vous avez de la visite. Car admettez-le: servir ses propres crackers 'maison' - ça a de la gueule!

- Remplace: les crackers, les toasts ou même les chips
- Délicieux avec: l'apéro avec de [l'houmous](#) ou du [guacamole](#), la soupe ou coupés plus grand lors du lunch avec du fromage, de la charcuterie ou une [salade à tartiner 'maison'](#) .
- [Cliquez ici pour la recette des crackers aux amandes pauvres en glucides](#)



## Toasts de patates douces

Il y a deux désavantages à ce substitut du toast: il y en a vite trop peu et ils sont les meilleurs à peine sortis du four. Donc pas idéaux à emmener avec vous pour le déjeuner... mais bien parfaits pour vous combler le weekend au petit déjeuner. Faites-les une fois et vous ne pourrez plus vous en passer!

- Remplace: les tranches de pain, les crackers
- Délicieux avec: le petit déjeuner ou l'apéro, de [l'houmous de betterave](#) ou du [guacamole](#).
- [Cliquez ici pour la recette des toasts de patates douces pauvres en glucides](#)



## Wraps aux graines de lin

Ne vous effrayez pas de la longue description de la recette. Ces wraps aux graines de lin sont très faciles à réaliser. Nous les avons réussis la première fois. Et ils sont super délicieux! Avec cela vous volez la vedette à l'heure du lunch.

- Remplace: les wraps tortillas, les tacos
- Délicieux avec: chaque plat dans lequel vous avez normalement besoin de wraps tortillas ou de tacos.
- [Cliquez ici pour la recette des wraps aux graines de lin pauvres en glucides](#)





## Pain au brocoli

Ces 'petites tranches' se cuisent une à la fois à la poêle ou en une fois au four. C'est exquis, sain et facile. De plus vous pouvez surgeler les tranches par portion. Conseil: vous n'êtes pas fan de fromage? Laissez tomber l'Emmentaler et ajoutez un œuf de plus.

- Remplace: les tranches de pain
- Délicieux avec: le lunch, garnis de fromage, de charcuterie ou d'une [salade à tartiner 'maison'](#) .
- [Cliquez ici pour la recette du pain au brocoli pauvre en glucides](#)



## Wraps verts

De belles feuilles vertes fraîches, garnies de toutes sortes de bonnes choses. Avec ça vous allez plaire à tout le monde, non? Nos garnitures préférées: salade de crudités, salade aux œufs, salade au thon, BLT ou salade César. Conseil pour emporter: roulez solidement les feuilles remplies à l'aide de papier sandwich et conservez au frigo.

- Remplace: petits pains, pains burgers, tacos, wraps tortillas
- Délicieux avec: tout ce pourquoi vous avez normalement besoin de tortillas ou de tacos, ou fourrez-les avec les ingrédients pour un burger puis vous les roulez bien fermés.
- [Cliquez ici pour la recette des wraps de salade pauvres en glucides](#)



