

Une approche « ludique » et un peu différente pour un pain sans gluten, qui va rester très moelleux grâce à la cuisson vapeur. Cela peut surprendre, c'est efficace et conserve un moelleux garanti.

Je recommande une grande casserole à deux étages avec panier à trous et la place pour un moule à cake ou pour les adeptes le [vitaliseur](#) de Marion. (non je ne touche pas de commission ☹).

Pourquoi sans gluten ? Beaucoup de personnes aujourd'hui ont un système digestif très fragilisé, voire hyper sensible et que le pain d'aujourd'hui trop « industriel » a tendance à aggraver ces symptômes, voire à irriter notre système digestif. De plus il a perdu bien de son potentiel nutritionnel.

Un pain sans gluten ne sera pas « irritant », sera très nourrissant et permettra de découvrir et /où redécouvrir des farines bien moins connues aux incroyables bienfaits et qui font voyager.

Ingrédients :

Au total en farine : 350 gr env.

Mélange à choix, je recommande cependant de conserver la farine de riz pour un 1er essai afin de permettre un mélange équilibré en texture et densité.

- 75 gr de farine de sarrasin
- 75 gr de farine de pois chiches
- 200 gr de farine de riz
- 150 gr de fécule de patate ou de farine de manioc
- 1 sachet de levure de boulangerie sans gluten
- 10 gr de gomme de gar
- 50 gr d'huile d'olive
- 500 ml env. d'eau tiède
- 7 gr de sel
- 20 gr d'un mix de grains (millet, pavot, sésame, lin, quinoa, tournesol, courge, etc..)

Préparation :

Commence par activer la levure : dilue-la dans un peu d'eau (moi je prends 50 ml à déduire des 500 ml) d'eau bien tiède (max 40°) avec un peu de sucre soit 1 c. café, laisser poser près d'une source de chaleur jusqu'à formation de bulles et de mousse.

Mélange les farines entre-elles, ajoute le sel, le mixe de grains choisi, rajoute les liquides (huile, eau et ensuite la levure).

Mélange pour obtenir une pâte bien homogène un peu comme une pâte à gâteau épaisse, fluide sans être liquide.

Impératif : cette pâte ne se malaxe pas comme une pâte à pain traditionnelle !!

Verse la préparation dans le moule graissé/chemisé. Mettre à lever près d'une source de chaleur pendant 30 mn à 45 mn minimum (voire plus), une seule levée pour le pain sans gluten.

Cuisson au cuiseur de Marion ou à la vapeur avec une casserole à étage : minimum 50 mn (vérifier avec pointe de couteau).

Pour un effet avec croûte dorée : finition 3 à 5 mn selon le four sous la "voûte – grill" jusqu'à la couleur désirée.

Laisse refroidir avant de démouler et déguster !

PS : ce pain peut tout à fait être cuit au four, il faudra diminuer le temps à env. 40 mn – chaleur 180°.

Miami, bonne dégustation !

Bon week-end à toi et à la semaine prochaine pour une nouvelle recette.

Wendy G.