



Pain sans gluten

Liant: 30g de graines de lin blond, 15g de graines de chia, 10g de psyllium blond (mixer et mélanger le tout)

Pain: 160g de farine de riz demi-complète, 120g de farine de millet ou amarante, 115g de féculé de tapioca, 40g de farine de sarrasin, 10g de sel gris ou rose, 10g de levure de boulanger déshydratée, 2 oeufs, 80g d'huile d'olive ou 3cs d'huile de coco, 330g d'eau tiède, une pincée de sucre, le mélange liant (ci-dessus)

Préchauffer le four à 60°C

Réhydrater la levure dans 50g d'eau tiède avec une pincée de sucre et laisser reposer 10 minutes.

Mélanger bien les farines ensemble et ajouter le liant.

Ajouter les ingrédients humides (huile, oeufs et levure réhydratée) + le reste d'eau tiède. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène collante.

Huiler un ou deux moules à cake et verser la pâte puis mettre au four à 60°C et laisser la pâte monter pendant 1h30.

Mettre ensuite le four à 200°C (chaleur tournante) et placer un récipient d'eau dans le four.

Laisser cuire entre 30 et 45 min en fonction de la grosseur des pains.

Démouler et laisser refroidir. Le pain se conserve plusieurs jours enroulé dans un torchon. A cause du liant, il est simple de le couper en tranche et de le toaster pour plus de croustillant.

Astuce: Si vous faites ce pain souvent, vous pouvez déjà préparer vos mélanges de farines et les conserver dans des sachets. Il est préférable de faire le liant à la dernière minute pour éviter que le lin et le chia ne s'oxydent.

Idée: Vous pouvez ajouter aussi des graines pour donner plus de saveur à votre pain (sésame, tournesol, pavot, courge, etc...)