

PAIN SANS GLUTEN POUR MACHINE À PAIN

RECETTE DE FABIENNE



RÉALISATION : PLUS D'UNE HEURE

Un pain sans gluten à déguster au petit-déjeuner avec une bonne confiture maison !

Vous pouvez également réaliser la recette avec de la farine de blé et du levain et levure classiques si vous n'êtes pas intolérant au gluten, faire un mélange de farine avec et sans gluten...

INGRÉDIENTS

POUR 1 PAIN

- 400 g de farine de riz
- 100 g de farine au choix (quinoa, châtaigne, ou encore riz)
- 100 g de flocons au choix (millet, quinoa...)
- 100 g de fécule de pomme-de-terre ou d'arrow-root
- 50-100 g de graines au choix (facultatif, p.ex. tournesol)
- 20 g de sel
- 24 g de levain de sarrasin
- 4 g de levure sans gluten
- 40 g d'huile végétale (tournesol, colza, olive...)
- 600-800 g d'eau tiède

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier
2. Ajouter l'huile
3. Verser le mélange dans le récipient de la machine à pain
4. Ajouter l'eau - il faut que ce soit bien humide mais pas liquide/coulant
5. Démarrer le programme en aidant le mélange eau - ingrédients secs
6. Fermer le couvercle et laisser faire le programme

OÙ TROUVER...

... DE LA FARINE DE SARRASIN ?

A l'Epicerie du Marché, au Bocal Local

... DU LEVAIN ?

A faire soi-même avec une farine au choix