

Recette Pain sans gluten

Elaborée par Bénédicte STIEN

Ingrédients

- 140 g de fécule de Pomme de terre ou de Maïs (*Maizéna*)
- 105 g de farine de Sorgho
- 80 g de farine de Riz complet
- 75 g de farine de Millet
- 1 sachet de levure sèche bio ou 25 g de levain déshydraté (*donne un peu d'amertume*)
- 20 g de Psyllium si levain ou 15 g si levure sèche
- 25 g de graines de tournesol
- 20 g de graines de lin doré
- 15 g de graines de Chia
- 1 c à café de sel

Bien mélanger à sec les ingrédients avant d'ajouter :

- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 500 ml d'eau tiède

Mélanger avec une cuillère en bois ou au pétrin jusqu'à obtenir une pâte homogène

Laisser reposer 30' à T° ambiante avec un torchon humide sur le bol

Pétrir doucement et former 2 boules de pain. Les déposer sur un papier sulfurisé

Laisser monter 2 heures au four sur position « Etuve » soit 40°

Reformer les boules de pain si nécessaire

Cuire au four à 230 ° pendant 50' en ajoutant un bol d'eau dans le four

