

PAIN SANS GLUTEN

Recette transmise par une patiente – Merci !!!

150 g farine de RIZ
110 g farine de CHATAIGNE ou SARRAZIN
150 g fécule de POMME DE TERRE
90 g amidon de MAÏS

14 g tégument de PSYLLIUM BLOND
10 g gomme de GUAR

10 g sel
8 g sucre en poudre
14 levure fraîche ou 5 g levure sèche

10 g huile neutre de cuisson
560 g eau tiède à 35°C
1 c à soupe huile pour le moule

Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger les farines, la fécule, l'amidon, le psyllium, la gomme de guar, le sel et le sucre.

Dans un autre saladier, diluer la levure et l'huile dans l'eau tiède.

Verser le liquide sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une spatule pendant 2-3 minutes jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Graisser le moule avec l'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur, puis lisser le dessus avec une spatule. Recouvrir de film alimentaire afin de préserver l'humidité.

Laisser lever entre 1h et 1h30 jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Préchauffer le four à 210°C

Badigeonner le dessus du pain avec un pinceau et le reste d'huile, puis enfourner 35-40 minutes.

Sortir le pain et patienter 10 minutes avant de démouler.