

MA RECETTE INRATABLE DE PAIN SANS GLUTEN



Pour 2 pains ☆ Temps de préparation : 15 min ☆ Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients

- 200 g de farine de blé complet
- 200 g de farine de châtaigne
- 200 g de farine de sarrasin
- 100 g de fécule de maïs
- 2 c à c de gomme de guar
- 1 sachet de levure boulangère sèche sans gluten
- 1 c à c de sel
- 1 c à c de sucre
- 1 c à c d'huile d'olive
- ½ verre d'eau tiède

Etapes

1. Mélanger les trois farines, la fécule de maïs et la gomme de guar. Ajoutez ensuite une cuillère à café de sel et une cuillère à café de sucre.
2. Ajouter l'huile d'olive et mélanger le tout avec l'eau en 4 ou 5 fois avec un fouet.
3. Mettre la préparation dans deux moules recouverts de papier sulfurisé et recouvrir le tout d'un chiffon. Laisser reposer pendant une heure.
4. Cuire ensuite au four à 200) C pendant une heure.

L'astuce Food'Joie :

Pour un goûter gourmand ou pour le petit déjeuner, vous pouvez mettre dessus de la pâte à tartiner au chocolat ou de la crème d'amande.