

La pâte à choux sans gluten, sans lactose super facile

Bon la pâte à choux et moi on n'était pas super copine à la base, même avec gluten. C'était ma kryptonite ! Alors j'avais un peu laissé tomber avec 2 ou 3 essais calamiteux. Quand mon éditeur m'a demandé pour un prochain livre de plancher sur la pâte à choux « sans » je me suis dit que c'était le moment de dépasser mon problème avec la pâte à choux !

Je me suis lancée le défi et j'ai triomphé, victoire j'ai trouvé une recette de pâte à choux sans gluten, sans lactose tout à fait délicieuse et pas si compliquée en fait ! Si je peux le faire, vous pourrez aussi !

Retrouvez la recette de pâte à choux sans gluten, sans lactose super facile en vidéo

Recette de pâte à choux sans gluten, sans lactose

- Recette sans gluten
-

Recette sans lactose

- Recette bio

Pâte à choux super facile

#sansGluten
#sansLactose



cuisine-saine.fr

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 70 g de farine de riz demi-complet
- 20 g d'arrow root
- 15 cl de lait de riz
- 65 g de [beurre clarifié](#)
- 20 g de sucre de canne blond
- ½ cuil. à café de sel
- 2 gros œufs

1. Mélangez la farine de riz et l'arrow root dans un bol et conservez-le près de vous pendant la préparation de la pâte à chou.
2. Faites chauffer le lait de riz avec le [beurre clarifié](#), le sucre de canne et le sel.
3. Dès que le mélange bout versez en une seule fois la farine et l'arrow root et mélangez vivement pendant 2 minutes à feu doux. La préparation doit un peu sécher. Ne vous inquiétez pas outre mesure si vous avez des grumeaux, tout à fait possible avec l'arrow root mais le mixer y viendra à bout.
4. Ensuite laissez tiédir la préparation et déposez-la dans un mixer. Mixez et ajoutez les œufs un par un. Vous devez obtenir une belle pâte homogène.
5. Préchauffez votre four à 180 °C, th.6.
6. Mettez votre pâte dans une poche à douille et confectionnez éclairs, choux, chouquettes
7. Enfournez pour 15 minutes environ, surveillez bien au bout de 10 minutes que les choux ne dorent pas trop. Ca va très vite.
8. Puis ôtez du four, laissez refroidir et fourrez avec une crème pâtissière.

Le conseil de Karen

Retrouvez-moi tous les jeudis pour une nouvelle vidéo "cuisine saine"

[Voir ma chaîne youtube](#)