

# Mon mix pâtisserie maison / mélange de farines sans gluten



Pour vous simplifier la vie vous pouvez préparer d'avance votre mix pâtisserie sans gluten qui servira en remplacement de la farine de blé dans vos recettes habituelles. Je vous donne le mien, forcément vous trouverez tous ces ingrédients en magasin bio.

Si vous ne souhaitez pas utiliser de farine de maïs, faites un mélange farine de sarrasin et farine de châtaigne.

On trouve de nouveau de la gomme de guar dans les boutiques. Elle permet de mieux faire lever les pâtes sans gluten. Elle est extraite d'une légumineuse.

J'utilise de l'arrow-root pour ajouter du liant. La farine de coco donne un petit côté élastique je trouve, alors je l'ai ajouté à mon mix pâtisserie.

## Mon mix pâtisserie maison

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio





Cuisine-saine.fr

Pour environ 600 g de mix pâtisserie  
Temps de préparation : 5 min

## Ingrédients

- 300 g de farine de riz
- 150 g de farine de maïs
- 100 g de fécule de pomme de terre
- 20 g d'arrow-root
- 20 g de farine de coco
- 10 g de gomme de guar

1. Versez tous les ingrédients dans un saladier, mélangez à l'aide d'une maryse.
2. Transvasez dans un bocal fermé hermétiquement et secouez avant d'entreposer dans un endroit frais et sec.

## Le conseil de Karen

Vous pourrez utiliser ce mix pâtisserie en remplacement de la farine de blé dans vos recettes habituelles.  
Voir aussi : le [mix pâtisserie sans gluten, sans maïs](#)