

Mon mix pâtisserie sans gluten et sans maïs

Comme vous êtes nombreux sur Cuisine Saine à suivre le régime du docteur Seignalet et à m'avoir demandé un mix pâtisserie sans gluten ni maïs, voici une nouvelle version de mix pâtisserie qui j'espère vous plaira.

J'utilise toujours comme base la farine de riz complet, ensuite je vous propose 4 choix : farine de teff, farine de sarrasin, farine de millet ou farine de pois chiche. Faites en fonction de vos goûts, du plus simple à trouver ou du moins cher. Ça n'a pas une grande importance. Ma petite préférence va au teff, mais ce n'est pas toujours simple à dénicher. J'ai choisi de ne pas vous proposer la farine de quinoa car sa saveur est trop prononcée. Je trouve de fait qu'elle ne va pas avec tout. L'idée du mix pâtisserie c'est d'avoir sous la main un mélange polyvalent.

Ensuite de la fécule de pomme de terre va aider à aérer la pâte, à la faire gonfler. Le psyllium blond forme un mucilage au contact de liquide, son côté gélatineux ajoute du liant à la préparation. La farine de coco avec ses fibres donnent un petit côté élastique que j'apprécie dans les préparations sans gluten. Enfin, la gomme de guar aide aussi la préparation à se lier et à lever.

Mix pâtisserie sans gluten sans maïs

Farine de riz



Farine de teff
ou de sarrasin
ou de millet
ou de pois chiche



Fecule
de pomme
de terre



Psyllium
blond



Gomme
de guar



Farine
de coco



Cuisine-saine.fr

Pour 700 g de mix pâtisserie sans gluten sans maïs
Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 350 g de farine de riz
- 200 g de farine de teff ou sarrasin ou millet ou pois chiche
- 100 g de fécule de pomme de terre
- 20 g de psyllium blond
- 20 g de farine de coco
- 12 g de gomme de guar

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier à l'aide d'une fourchette.
2. Transvasez le tout dans un grand bocal fermé, secouez énergiquement le mélange.
3. Conservez à l'abri de la lumière dans un endroit frais.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Mix pâtisserie sans gluten avec de la farine de maïs](#)