

# Recette sans gluten : pain sans gluten à la MAP (machine à pain)

S'il y a un graal difficile à atteindre en matière d'alimentation sans gluten c'est bien d'obtenir un pain sans gluten qui soit comestible pour commencer (qui n'a jamais obtenu un parpaing ?) et surtout bon ! Le pain est un aliment doudou très difficile à reproduire sans gluten. Il est ancré dans notre culture et nos habitudes alimentaires, difficile de s'en passer. Autant un gâteau sans gluten ne pose pas de soucis majeur à réaliser, autant pour un pain sans gluten il en va d'une toute autre affaire !

Pour les personnes découvrant qu'ils sont intolérants ou allergiques au gluten bien souvent ils pensent à 2 choses "je ne vais plus pouvoir manger de pain, ni de pâtes". C'est pour dire combien ces produits sont souvent la base, sinon des incontournables de notre alimentation.

Un lecteur de cuisine saine m'a écrit récemment pour le demander une recette de pain sans gluten à la MAP (machine à pain). Effectivement j'ai des recettes de [pain sans gluten](#) sur le site, mais pas à la machine à pain et c'est vrai qu'elle est bien pratique. D'autant plus que sur [le modèle de MAP](#) que j'utilise j'ai un programme "pain sans gluten" donc aucune excuse pour ne pas vous donner mes recettes de pains sans gluten à la MAP.

Pour la réussite de votre pain tout va dépendre de votre machine à pain, il faudra sans doute adapter la recette (plus ou moins d'eau) et le type de programme si vous n'avez pas le "menu sans gluten". Néanmoins je trouve que la cuisson au four reste la meilleure (pour le pain sans gluten), le pain est plus joli à la sortie mais j'apprécie bien l'aspect pratique et rapide de la machine à pain.

## Quelles farines peut-on utiliser pour faire du pain sans gluten à la MAP ?

- La farine de riz : ma préférée au goût neutre qui ne dénature pas les plats. Celle que j'utilise le plus souvent car elle naturellement sans gluten. On peut la trouver en gros conditionnement de 3 kg.
- La farine de teff : goût très agréable, se prête bien aux pains sans gluten. Un peu plus cher que la farine de riz.
- La farine de sarrasin : une farine que j'apprécie beaucoup aussi. A utiliser en mélange pour ne pas avoir une mie trop dense car elle lève difficilement.
- La farine de quinoa : je l'utilise mélangée à d'autres farines sinon son goût est trop fort, elle donne un côté rustique qui me plaît bien.
- La farine d'amarante : elle est très semblable à la farine de quinoa, riche en protéines comme ce dernier. A utiliser en mélange également donne un goût prononcé au pain si on n'en met beaucoup.
- La farine de millet : comme pour le quinoa et l'amarante elle donne un côté rustique au pain. Très bonne farine de base.
- La farine de châtaigne : une léger goût sucré qui la rend unique en son genre, on l'ajoute en petite touche également. Elle est assez chère.
- La farine de soja : goût très typé pas facile à intégrer à toutes les recettes, à utiliser avec parcimonie. A choisir toastée (ou grillée) de préférence.
- La farine de lupin : à utiliser pour la texture mais en petites touches, elle peut être difficile à trouver cherchez au rayon sans gluten si vous ne la voyez pas au rayon farine.
- La farine de riz gluant : permet de lier la pâte, se trouve en épicerie asiatique (jamais vu en magasin bio).
- La farine de pois chiche : un goût que j'aime beaucoup un peu sucré qui convient bien aux pain brioché. A utiliser en mélange car elle ne lève pas.
- La farine de lentille : même chose que pour la farine de pois chiche, très bonne pour les galettes aussi.

- La farine de chanvre : riche en protéines et naturellement sans gluten. Bonne texture et petit goût de noisette, à utiliser en mélange.
- La farine de fonio : riche en protéines et en fibres, parfume bien le pain et nutritionnellement intéressante.
- La farine de sorgho : très intéressante du point de vu gustatif. Vous la trouverez dans les épiceries africaines si vous n'arrivez pas à la dénicher en bio. Elle existe en bio mais pas dans tous les magasins.
- La fécule de pomme de terre : donne une texture légère au pain, s'utilise en mélange (ne pas trop en mettre sinon le pain va vite rassir).
- La farine de tapioca : même principe que pour la fécule de pomme de terre. Elle se trouve en épicerie asiatique.
- L'arrow root : donne une texture légère au pain, s'utilise en mélange et donne du liant.
- La farine de maïs : je la mets à part car bien qu'étant sans gluten beaucoup de gens ne consomment pas de maïs dans le cadre du régime du docteur Seignalet (voir [L'Alimentation, ou la troisième médecine](#))

). Pour ceux qui m'écrivent pour me dire que le maïs contient du gluten je vous laisse [lire l'article de passeport santé sur le sujet](#) le maïs peut être consommé par les gens atteints par la maladie coeliaque. Le maïs est très sélectionné comme le blé, donc libre à vous de l'utiliser ou non.

- Vous pouvez aussi croiser le chemin de la farine de pépin de raisin, très riche en fibres et antioxydants à utiliser mélangé à d'autres farines.
- A signaler aussi la farine de souchet qui tend à se démocratiser, issu d'un tubercule, elle est riche en protéines elle possède aussi une enzyme qui aide à la digestion.

Pourquoi je fais une liste avec autant de farine me direz-vous ? Tout simplement parce que c'est les mélanges qui nous permettent de se rapprocher d'une texture de pain classique. Les farines sont plus ou moins lourdes, plus ou moins humides, gonflent plus ou moins bien, voilà pourquoi il faut expérimenter et faire des mélanges.

## Les farines sans gluten que je n'utilise pas pour faire du pain sans gluten

- La farine de coco : la farine à la mode, elle ne gonfle pas. Elle est bourrée de fibres ce qui fait qu'elle pompe toute l'eau d'une préparation. Et enfin niveau élasticité elle n'est pas terrible. Elle est douce et sucrée donc vous pouvez toujours la tenter en mélange léger dans des pains briochés pour le goût. [Voir le très bon article de Mély sur la farine de coco](#)
- La farine d'avoine : sans gluten oui et non. Oui il y a du gluten dans l'avoine mais il faut savoir que

les personnes sensibles au gluten qui ont la maladie cœliaque sont réactifs à la gliadine (petite partie dans le gluten de blé). Dans l'avoine il n'y a pas de gliadine mais de l'avénine, une molécule semblable à la gliadine ce qui a de fait exclu l'avoine des régimes sans gluten. Les dernières études tendent à prouver que la majorité des malades cœliaques n'auraient pas de réaction avec l'avoine mais dans le doute, ou dans le risque de contamination elle est toujours évitée pour le moment. Donc à vous de voir et de vous faire votre propre opinion. En tous les cas il y a débat sur la question. [Voir le très bon article de Flo Makanai sur l'avoine](#) pour éclairer votre lanterne.

## Les additifs alimentaires pour le pain sans gluten

- Gomme de guar : extraite d'une légumineuse, elle a des propriétés épaississantes, stabilisantes et émulsifiantes. En ajouter dans le pain sans gluten lui donne indéniablement de l'élasticité. On l'a trouve en bio au rayon des farines ou au rayon sans gluten.
- Gomme de xanthane : je vous la note bien que ce n'est pas d'additif que j'utilise le plus souvent mais vous pouvez aussi la trouver. La gomme de xanthane a sensiblement les mêmes propriétés que la gomme de guar, elle est d'origine naturelle et admise en bio.

## Levure utilisée pour les pains sans gluten à la MAP

La levure de boulanger fraîche ou sèche. Pour ma part j'utilise la sèche que je réactive dans une eau tiède (inférieur à 38°C) pendant 10 minutes. Si vous avez peur que la levure de boulanger contienne du gluten assurez-vous qu'elle est cultivée sur mélasse et non sur céréales. Vous pouvez aussi en trouver des garantis sans gluten (exempte de gliadine).

Et le levain ? Il existe un levain fermentescible à la farine de sarrasin ou à la farine de quinoa et si vous êtes un adepte du levain vous pouvez aussi le fabriquer vous même à base de farine de sarrasin, je verrai ça une prochaine fois car c'est plus technique. On peut aussi faire des levains sans gluten à base de farine de riz complet ou de farine de quinoa. Je vous ferai le topo une autre fois chaque chose en son temps.

Donc voilà je pense que vous savez tout pour vous lancer dans vos expériences de pains sans gluten, n'hésitez pas à m'envoyer vos bonnes recettes de pain sans gluten que je puisse les publier ici et en faire profiter les autres.

Voilà une de mes recettes de pain sans gluten qui fonctionnent très bien à la machine à pain et qui ne s'affaisse pas en son milieu (ce qui est souvent le cas dans la confection de pain sans gluten).

## Recette de pain sans gluten à la MAP (machine à pain)

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 1 pain sans gluten  
Temps de préparation : 15 min  
Temps de cuisson : 2H10

## Ingrédients

- 100 g de farine de riz complet
- 100 g de farine de teff
- 25 g de fécule de pomme de terre
- 25 g de farine de lupin
- 300 ml d'eau de source tiède
- 1 sachet de levure de boulanger déshydraté (sans gluten)
- 1 cc de sucre de canne blond
- 1 cc de sel
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 cc de jus de citron
- 1 cc de gomme de guar

1. Mettez l'eau tiède dans la cuve de la MAP (machine à pain). Ajoutez la levure de boulanger et le sucre. Mélangez et laissez reposer 10 minutes, le temps que la levure se réactive.
2. Ensuite ajoutez toutes les farines : riz complet, teff, fécule de pomme de terre, lupin ainsi que la gomme de guar.

3. Ajoutez le sel, l'huile d'olive, le jus de citron
4. Mettez la cuve dans la machine à pain et lancez le programme "menu sans gluten". Sur ma MAP il dure 2h10.
5. Laissez votre MAP travailler et démoulez le pain une fois tiède.
6. Il est élastique, plutôt aéré, parfait au petit déjeuner avec un peu de confiture.

## Le conseil de Karen

Je vous ferai part bientôt d'un prochain test avec un mélange de farines sans gluten tout prêt et des nouvelles recettes de pains à base de levain sans gluten.