

Recette sans gluten : pain sans gluten

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour un pain sans gluten

Temps de préparation : 10 min

Temps de repos : 30min + 30min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 100g de farine de maïs
- 100g de farine de riz
- 100g de farine de pois chiche
- 50g d'arrow-root
- 350ml d'eau de source
- 8g de levure de boulanger
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre de canne blond
- 1 cuillère à café de gomme de guar

1. Mettez la levure dans l'eau de source tiède et laissez reposer 15 minutes.

2. Dans le bol d'un robot déposez les 3 farines et l'arrow-root, ajoutez la gomme de guar, le sel, le sucre et l'huile de sésame.
3. Ajoutez l'eau et la levure et commencez à pétrir à l'aide d'un robot ou à défaut avec un batteur électrique en fonction malaxeur (jeux de fouets en S).
4. Quand la pâte est homogène et colle au batteur, laissez-la reposer une demi-heure.
5. Ensuite huilez un moule à cake et farinez-le (avec une farine sans gluten bien entendu).
6. Versez la pâte dans le moule et attendez encore une demi-heure. Les pâtes à pain sans gluten ont tendance à s'étaler c'est pour ça qu'il faut la mettre dans un moule.
7. Préchauffer votre four à 250°C, mettez le lèche-frites dans le four avec de l'eau bouillante dedans. L'idée est de faire de la vapeur dans le four pour la cuisson du pain. C'est un truc qu'un boulanger m'a donné, une bonne cuisson du pain se fait avec de la vapeur.
8. Faites cuire votre pain sans gluten 20 min à mi-hauteur. Sortez du four et démoulez le aussitôt sur une grille et laissez le refroidir avant de vous coupez de belles parts. Il faut le démouler rapidement pour que la croûte reste croustillante, si le pain refroidit dans le moule la croûte devient molle.

Le conseil de Karen

Le pain sans gluten parfait c'est un peu mon « graal » de la cuisine sans gluten, celui là est très correct mais je suis sûre qu'on peut le rendre plus aérien il faut que j'en fasse d'autres ;).

Celui-ci est très équilibré pour les végétariens avec les céréales maïs et riz et la farine de pois chiche. Voir l'article sur comment [équilibrer une alimentation végétarienne](#)

Un petit coucou à Laurent de la [faim des déliés](#) ou vous trouverez aussi pas mal recettes de pain sans gluten !

Autres recettes de pain sans gluten

[Pain vapeur à la farine de châtaigne](#)

[Pain sans gluten au sarrasin](#)