

Pain au lait vegan, sans gluten, sans œuf, sans lait

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette vegan



Au mois de mai vous pourrez me retrouver dans [bio info](#) avec pour thème de mes recettes « les sandwiches à emporter au bureau ». (Ce mois-ci vous me retrouverez avec les petits pots de bébé). Dans le même style j'avais envie de faire des petits pains au lait de coco que vous pourrez tartiner pour vos petits dej du dimanche matin par exemple.

J'utilise du lait de coco en conserve qui a une partie solide et une partie liquide, j'utilise les 2 dans la recette. Ce petit pain est délicatement parfumé à la noix de coco, et brillant grâce à la gelée mise après la cuisson. Et ce qui ne gâche rien, il est vegan.

Recette du pain au lait de coco

Pour 4 pains au lait de coco
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 140 g de lait de coco (partie liquide)
- 1 sachet de levure de boulanger sèche sans gluten
- 250 g de [mix pâtisserie](#)
- 60 g de lait de coco (partie solide)
- 1 cc de sel
- 30 g de sucre de canne blond
- 1 CS d'eau de fleur d'oranger
- 1 CS de gelée de pommes ou d'orange

1. Faites tiédir le lait de coco liquide dans une casserole et ajoutez le sachet de levure de boulanger. Laissez reposer 10 minutes.
2. Mélangez dans un récipient le [mix pâtisserie](#) avec la partie solide du lait de coco, ajoutez le sel, le sucre et l'eau de fleur d'oranger.
3. Ajoutez le lait de coco et la levure et pétrissez bien pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud.
4. Préchauffez le four thermostat 7 ou 210°C. Installez la lèchefrite en bas du four et une grille au milieu.
5. Façonnez 4 petits pains et déposez-les dans un plat allant au four ou une plaque pour faire des baguettes. Tracez des traits dessus à l'air d'une lame de rasoir.
6. Versez de l'eau bouillante dans la lèchefrite et déposez vos petits pains sur la grille du milieu. Faites cuire 20 minutes chaleur tournante. A mi cuisson recouvrez-les d'un papier cuisson.
7. Au moment de la sortie du four, étalez de la gelée de pomme ou d'orange au pinceau dessus pour leur donner un aspect brillant. Laissez refroidir ou juste tiédir avant de déguster.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Brioche sans gluten ni lait à la machine à pain](#)

[Pain sans gluten à la machine à pain](#)

[Pain sans gluten](#)