



Miche sorgho et chanvre

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE LÉVÉE TOTAL : 1 H 30

CUISSON : 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin
- 30 ml (2 c. à soupe) de chia
- 280 g (2 tasses) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 70 g (1/2 tasse) de farine de sorgho
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 360 g (1 1/2 tasse) d'eau à 45 °C (113 °F)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel
- 1 oeuf moyen, battu
- 30 g (1/4 tasse) de graines de chanvre
- Graines de chanvre supplémentaires, pour la garniture

PRÉPARATION

1. Moudre finement le lin et le chia dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble le lin et le chia, la farine tout usage, la farine de sorgho, la levure et le sel. Ajouter ensuite l'eau, l'huile, le sirop d'érable (ou le miel) et l'oeuf battu (omettre l'oeuf pour une version végétalienne).
3. Brasser vigoureusement le mélange au batteur électrique ou au mélangeur sur socle, muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, pendant environ 2 minutes.
4. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser lever à la température ambiante, à l'abri des courants d'air, pendant 60 minutes. Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuiller de bois. Ajouter les graines de chanvre et brasser de nouveau.
5. Huiler le fond et les côtés d'un moule en verre ou en pyrex de 18 cm (7 po) de diamètre. Recouvrir toute la surface huilée de graines de chanvre (important pour éviter que le pain ne colle aux parois du moule lors du démoulage).
6. Déposer la pâte dans le moule et l'étendre uniformément à l'aide d'une spatule mouillée puis, au goût, saupoudrer des graines de chanvre sur le



Cette recette permet d'apprécier le bon goût de «céréales» typique du sorgho.

CONSEIL PRATIQUE

* L'oeuf inclus dans la recette permet d'obtenir une mie plus aérée, tout simplement. La recette se réussit très bien sans l'oeuf, mais la mie aura alors une texture plus dense, semblable à celle d'un pain au levain.

dessus.

7. Mettre au four sur la grille centrale avec la lumière allumée et laisser lever pendant environ 30 à 40 minutes. Le pain sera prêt à cuire lorsqu'une légère pression du doigt sur la pâte laissera une empreinte (il ne rebondit plus au toucher).
8. Sans retirer le pain , allumer le four à 180 °C (350 °F). Cuire pendant environ 60 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
9. Démouler et laisser refroidir sur une grille.