



Pain baguette sans gluten à la Merveilleuse

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique



* POUR RÉALISER CETTE RECETTE, VOUS DEVEZ VOUS PROCURER UN MOULE À BAGUETTE.

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE LEVÉE TOTAL : 60 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de [chia](#) *
- 385 g (2 3/4 tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 7,5 ml (1 1/2 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 douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)

PRÉPARATION

1. Moudre finement le chia dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble le chia moulu, la farine, la levure et le sel. Ajouter ensuite l'eau, l'huile et le sirop d'érable.
3. Brasser vigoureusement le mélange au batteur électrique ou au mélangeur sur socle, muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ deux minutes.
4. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer 45 minutes à la température de la pièce. Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à la cuiller de bois.
5. Huiler et enfariner le moule à baguette. Déposer la pâte de façon à former deux baguettes d'environ 30 cm (12 po) de long. Utiliser une spatule mouillée pour bien former les baguettes.
6. Mettre au four sur la grille centrale avec la lumière allumée et laisser lever de 20 à 25 minutes.
7. Sans retirer les baguettes, allumer le four à 180 °C (350 °F). Cuire de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que les baguettes soient bien dorées.
8. Les démouler dès la sortie du four et les laisser refroidir sur une grille.
9. Après 30 minutes de refroidissement, trancher et savourer!



CONSEIL PRATIQUE

* Vous pouvez remplacer le chia par 60 ml (4 c. à soupe) de graines de lin.

* J'utilise le modèle «La Pâtisserie» de chez Linen Chest. [Fiche du produit](#)



VARIANTES

Variante aux fines herbes : Ajouter aux ingrédients secs 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de chaque : basilic séché, origan séché, marjolaine séchée.

Variante aux pommes et aux noix caramélisées à l'érable :

- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 50 g (1/2 tasse) de noix de Grenoble, hachées
- 110 g (1 tasse) de pommes pelées, coupées en petits dés
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de noix de muscade râpée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*
vol 2

Détails

Faire cuire tous les ingrédients à feu moyen-doux dans un poêlon jusqu'à ce que le sirop d'érable caramélise. Laisser tiédir à la température de la pièce. Ajouter au mélange de baguette après la première levée.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 160 Calories
65 g

Lipides: 4 g	6 %
Saturés 0,5 g	
Trans 0,1 g	3 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 0,5 g	
Oméga-3: 1 g	
Monoinsaturés: 1,5 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 170 mg	7 %
Glucides: 28 g	9 %
Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 2 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	4 %
Fer	6 %
Magnésium	20 %
Manganèse	80 %
Thiamine	20 %