



Pain blanc «Grand-Mère»

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

AVEC LA FARINE TOUT USAGE LA MERVEILLEUSE
MÉTHODE DE CUISSON : AU FOUR CONVENTIONNEL

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 12
PRÉPARATION : 15 MINUTES
TEMPS DE LEVÉE : 1 H 15 (total)
CUISSON : 65 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de chia* blanc
- 385 g (2 3/4 tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 385 g (1 1/2 tasse + 2 c. à soupe) d'eau à 45°C (113°F)
- 1 œuf large battu (55 g)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- Graines de chanvre, pour la garniture (facultatif)

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'œuf, l'huile et le sirop d'érable (ou le miel).
3. Brasser le mélange au batteur électrique ou au mélangeur sur socle muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ 2 minutes. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser lever à la température ambiante, à l'abri des courants d'air, pendant 45 minutes. Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuiller de bois.
4. Couvrir de papier parchemin un moule rectangulaire de 20 cm x 10 cm (8 po x 4 po) ou encore un moule rond de 18 cm (7 po) de diamètre. Vous pouvez aussi simplement huiler le moule et le recouvrir entièrement (fond et côtés) de graines de chanvre. Cela évite de mettre un papier parchemin et donne une croûte vraiment savoureuse.
5. Déposer la pâte dans le moule et l'étendre uniformément à l'aide d'une spatule mouillée puis, si désiré, saupoudrer des graines de chanvre sur le dessus.
6. Mettre au four sur la grille centrale, avec la lumière allumée, et laisser lever pendant environ 25 à 30 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). Sans retirer le pain, allumer le four à 180°C (350°F).
7. Cuire environ 60 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
8. Le démouler puis le remettre directement sur la grille du four et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Laisser refroidir sur une



Ce savoureux pain d'antan bien chaud embaumera la maison au sortir du four et son goût charmera toute la maisonnée.

VARIANTE

Cette recette est aussi disponible à la machine à pain :
[PAIN BLANC «GRAND-MÈRE» À LA MACHINE À PAIN](#)

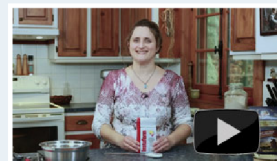
RECETTE ET MÉTHODE DE CUISSON

Les recettes conçues pour le four conventionnel ne peuvent être utilisées telles quelles dans une machine à pain. Pour faire un pain à la machine à pain il faut vraiment utiliser les recettes que nous avons développées pour machine à pain.

COURS DE BOULANGERIE EN LIGNE

La boulangerie sans gluten est un domaine complexe qui exige un savoir faire différent de la boulangerie traditionnelle. Nous avons élaboré pour vous des recettes et techniques de cuisson pour vous permettre de boulanger votre pain facilement.

Notre cours de cuisine sur le pain sans gluten est offert gratuitement. Le pain sans gluten n'aura plus de secret !



(GRATUIT)

grille.

CONSEIL PRATIQUE

* Si vous utilisez des graines de chia déjà moulues du commerce, la mouture n'est pas assez fine et la densité n'est pas la même pour des graines entières et des graines moulues. Il faut donc absolument utiliser la mesure en grammes et moudre de nouveau vos graines au moulin à café afin d'obtenir une fine poudre.