



Recette : Pains à hot-dog ou sous-marin

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

RENDEMENT : **8 PAINS**

PRÉPARATION : **15 MINUTES**

TEMPS DE LEVÉE TOTAL : **1 h 10**

Nécessite 2 moules à mini-baguettes

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de chia
- 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 2/3 tasse) d'eau à 45 °C (113 °F)
- 1 œuf large (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
- Huile (pour huiler les moules)
- Graines de sésames blanches et noires, pour la garniture

* Vous pouvez omettre l'œuf pour une version végétalienne

PRÉPARATION

1. Moudre finement le chia dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble le chia, 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, soit au batteur électrique ou au mélangeur sur socle muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ 2 minutes.



Quel bonheur que de pouvoir cuisiner soi-même de moelleux pains à hot-dog ou à sous-marin. Cette recette se cuisine très facilement, raison de plus de ne pas s'en passer!

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 l'aide d'une cuiller de bois.
5. Déposer la pâte dans les moules préalablement huilés et l'étendre également à l'aide d'une spatule. Parsemer le dessus de graines de sésame, au goût.
6. Mettre au four sur la grille centrale, avec la lumière allumée, et laisser lever de 20 à 25 minutes.
7. Sans retirer les pains, allumer le four à 180 °C (350 °F).
8. Cuire environ 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
9. Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Pour préparer les pains hot dog ou sous-marins, ces moules à mini-baguettes en silicone ont le format parfait.

[Voir le produit](#)