



Petits pains à l'orange et aux canneberges

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

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE LEVÉE : 1 H 45 (au total)

CUISSON : 45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia* blanc
- 385 g (2 $\frac{3}{4}$ tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 7,5 ml (1 $\frac{1}{2}$ c. à thé) de levure instantanée
- 250 g (1 tasse) de jus d'orange, chauffé à 45°C (113°F)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 120 g (1/2 tasse) de miel
- 2 œufs larges, battus (110 g)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 22,5 ml (1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe) de zeste d'orange bio
- 95 g (1 tasse) de canneberges, fraîches ou surgelées

PRÉPARATION

1. Moudre finement les graines de chia* dans un moulin à café. Dans un grand bol, mélanger ensemble le chia moulu, la farine, le sel et la levure. Ajouter ensuite le jus d'orange, l'eau, le miel, les œufs, l'huile et le zeste d'orange.
2. 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 reposer au four, lumière allumée, pendant 60 minutes.
3. Pendant ce temps, huiler un moule à 12 muffins réguliers. Tapisser le fond d'un petit morceau de papier parchemin (cela évite aux petits pains de coller au moule lors de la cuisson). Huiler ensuite également le parchemin.
4. Après le temps de levée au four, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuiller de bois. Ajouter délicatement les canneberges en brassant de nouveau.
5. Mettre au four sur la grille centrale avec la lumière allumée en mettant à l'intérieur du four un bol contenant 500 ml (2 tasses) d'eau chaude. Laisser lever pendant environ 45 minutes. Les petits pains seront prêts à cuire lorsqu'une légère pression du doigt sur la pâte laissera une empreinte (elle ne rebondit plus au toucher). Sans retirer les petits pains, allumer le four à 180°C (350°F). Après 20 minutes de cuisson, couvrir pour éviter que le dessus ne cuise trop rapidement.



Le soleil dans votre assiette ! Excellent pour le déjeuner-brunch ou en collation d'après-midi!

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.

Il est vraiment important de couvrir les petits pains pour éviter que le dessus ne cuise trop vite. Déposer sur le dessus un papier parchemin sur lequel on ajoute un papier d'aluminium. Le papier parchemin empêchera le contact direct de l'aluminium sur le pain.

Cette recette est inspirée du livre [Savoureux, santé et sans gluten! vol. 2](#)

6. Cuire environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'à bien doré. Le temps de cuisson peut varier selon le revêtement du moule utilisé.
7. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.