



Pia Gans de Saint-Pré



Chef spécialiste des intolérance

www.lesintolerantsgourmands.com

Pain sandwich sans gluten

Avant de démarrer, lisez bien la méthode !

- 200 g de farine de riz semi-complète
- 50 g de féculé de tapioca
- 50 g de féculé de pomme de terre
- 130 g de farine de millet ou de sorgho
- 1 cuillère à café de gomme de guar
- 1 cuillère à soupe de graines chia
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillère à café de miel
- 300 g de lait tiède sans lactose ou végétal
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 50 g d'huile d'avocat ou de colza
- 2 œufs
- 1 sachet de levure boulangère sans gluten

La méthode :

1. Mélangez les farines, la gomme de guar, le chia, le bicarbonate de soude, et le sel.
2. Dans un second bol, mélangez une petite partie du lait tiède avec le miel, laissez fondre et ajoutez la levure. Elle doit mousser.
3. Battez les œufs, ajoutez le vinaigre et l'huile.
4. Assemblez tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Versez le reste du lait petit à petit, car selon les marques, les farines sont moulues différemment. La texture ressemble à celle d'un cake.
5. Versez directement dans un moule graissé et fariné. Couvrez hermétiquement. Laissez lever 1 heure.
6. Chauffez le four à 200°
7. Placez le mélange dans le four et laissez cuire environ 1 heure. Vérifiez la température de la cuisson, si le pain bruni trop vite baissez à 180°.
8. Une fois cuit, déposez le moule sur une grille et laissez refroidir avant de démouler. Surtout ne coupez jamais un pain sans gluten avant qu'il ne soit bien refroidit, car il s'émietterait. **Enjoy !**

