



La recette du pain sandwich sans gluten et sans lactose

De Pia Gans de St. Pré (les Ateliers Gourmands)



Ingrédients

- 200g de farine de riz semi-complète
- 50g de fécule de tapioca
- 50g de fécule de pomme de terre
- 130g 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 cuillères à café de miel
- 300g de lait tiède sans lactose ou végétal
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 50 g d'huile d'avocat ou très neutre
- 2 oeufs
- 1 sachet de levure boulangère sans gluten



Recette

- 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 oeufs, 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 180°C.
- 7 – Placez le mélange dans le four et laissez cuire environ 50 min. Vérifiez la température de la cuisson, si le pain bruni trop vite baissez à 170°C.
- 8 – Une fois cuit, déposez le moule sur une grille et laissez refroidir avant de démouler. Ne coupez jamais un pain sans gluten avant qu'il ne soit bien refroidi, car il s'émietterait.