

Pain sans gluten aux graines

Ingrédients

- 100 g de féculé de tapioca bio
- 100 g de farine de riz complète bio
- 100 g de farine de sarrasin bio
- 5 g de sel
- 20 g d'huile d'olive
- 300 ml d'eau
- 40 g de poudre (mélangez 50g de graines de chia + 25g de psyllium blond)
- 20 g de levure de boulangerie fraîche
- 1 poignée de graines de tournesol bio
- 1 poignée de graines de courge bio



Préparation

1. Commencez par mélanger la poudre et l'eau. Laissez reposer 5 min.
2. Dans la cuve du robot pâtissier, mettez les farines, la féculé, le sel, l'huile d'olive. Ajoutez le mélange poudre et eau puis la levure fraîche. Prenez soin de ne pas la mettre en contact avec le sel.
3. Lancez le pétrissage 5 min à vitesse moyenne puis 5 min à vitesse un peu plus rapide.
4. Ajoutez les graines puis pétrissez à vitesse moyenne quelques secondes.
5. Éteignez et laissez reposer dans la cuve couverte d'un torchon propre 1h.
6. Farinez mains et plan de travail. Sortez la pâte et dégazez-la en l'aplatissant. Formez un boudin.
7. Placez-le dans un moule à cake fariné ou un spécial pain. Faites quelques entailles au-dessus, couvrez avec le torchon et laissez monter 1h30.
8. Préchauffez le four à 230°C, avec le lèchefrite sur sa partie basse.
9. Enfournez le pain, versez une tasse à café d'eau dans le lèchefrite et refermez immédiatement votre four.
10. Laissez cuire 20 à 25 min, selon votre four. Sortez et laissez le pain refroidir avant de le démouler.