

Préparation Pain sans gluten

#1. Mélanger à sec dans grand bol

3 (ou 4) farines au choix : **poids total 350 g**

Farine de Riz

Farine de Sarrasin *Blé noir*

Farine de Tapioca *Manioc, Cassava, Yucca, Igname, Foutou*

Farine de Maïs *Maïzena, Amidon*

Farine de Quinoa

#2. Ajouter aux farines & bien mélanger

Farine de Guar **10 g**

Sel (18g /kg de farine) **6 g**

#3. Bien mélanger dans **1 dl** d'eau tiède

Levure sèche **5,5 g**

Sucre brun **5 g** *Cassonade*

#4. Mélanger rapidement dans **2,5 dl** d'eau

Farine de Psyllium **18 g** = 50ml *Seed Husk*

#5. Ajouter au mélange #1 (farines) les mélanges #3

(levure) & #4 (Psyllium) & **10 ml** d'huile d'olive

Malaxer jusqu'à l'obtention une boule (en rajoutant si nécessaire un peu d'eau)

#6. Placer la boule (Poids total avant cuisson **755 g**)

dans le bac de la machine à pain /

Choisir le programme : *Préparation Pain sans gluten*

#7. Après cuisson, *sortir la miche, dégager l'ailette de mixage, laisser sécher quelques heures avant de découper le pain en tranches minces à conserver dans sac à pain..*

#8. A consommer dans les 3 jours



Machine à pain (ici: Kenwood) Miche de pain après extraction de l'ailette de mixage



l'Ailette & Miche de pain tranche mince

Préparation de crêpes légères, sans gluten ni lait de vache

Mélanger 250 gr de 2 ou 3 farines sans gluten

Ajouter une pincée de sel,

3 œufs et 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive

bien mélanger à la fourchette

ajouter 4 à 5 dl d'eau et battre au mixer.

Laisser reposer au réfrigérateur, puis

verser un peu de préparation dans une poêle céramique

«pierre» bien chaude, et

retourner 2-3 fois et assaisonner avec fromages râpés chèvre

& Pecorino et plier la crêpe deux fois par la moitié.