

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 Mais *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) et **10 ml** d'huile d'olive

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

#6. Placer la boule Poids total av.cuisson 755 g dans le bac de la machine à pain /programme : Pain sans gluten