

This is a demo file for extracting data from a word document.

Recette du pain sans gluten

Entre les **pains** avec toute sorte de **farine**, le levain maison, il était temps d'essayer un pain **sans gluten**. Pas vraiment d'**intolérance** chez nous, mais peut-être un mieux-être. En même temps, on mange très peu de pâtes, le gluten n'est pas très présent dans notre **alimentation**.

Il m'arrive de remplacer la **fécule** de pomme de terre par la même quantité de **farine** complète, la **panification** se fait mieux si vous n'avez pas de problème particulier avec le **gluten** mais juste envie d'alléger les **intestins** c'est juste parfait.

Pain sans gluten

- 150 g de farine de riz complet
- 50 g de farine de maïs
- 50 g de farine de sarrasin (ou d'épeautre)
- 50 g de fécule de pomme de terre (ou farine complète)
- 10 g de levure fraîche
- 1 c à c de sel
- 1 c à c de miel
- 5 g de gomme de guar (1 c à s)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 300 ml d'eau tiède

Émietter la levure dans le fond du saladier ou de la cuve du robot.

Mélanger tous les ingrédients, mouiller avec l'eau tiède au fur et à mesure.

Tapisser un moule à cake de papier sulfurisé. Verser la pâte.

Laisser lever 1 à 2 h, surveiller la levée peut être rapide et ça bulle sec.

Rabattre la pâte à la spatule sans tasser.

Enfourner à 230°, cuire 30 mn puis baisser le four à 200°, cuire 30 mn.

Démouler et poser le pain sur une grille.