

RECETTES DE PAINS SANS GLUTEN

Le blé, y compris les variétés antiques comme le kamut et l'épeautre, ainsi que l'avoine, le seigle et l'orge contiennent tous du gluten (une protéine) en quantité variable. Pour les personnes intolérantes au gluten, voici quelques recettes de pain sans gluten.

La difficulté majeure rencontrée pour la fabrication du pain sans gluten est la levée. Voici un aperçu des différentes façons de faire lever une pâte :

La levure dite « de boulanger » fait lever la pâte très rapidement en entraînant une fermentation alcoolique. Elle est généralement présentée sous forme de fins granulés beiges, dans de petits sachets ou boîtes.

Avantages : c'est un produit que l'on trouve partout (y compris dans les magasins bio), la levée est garantie et très rapide.

Inconvénients : ce type de fermentation est indigeste à la longue, pouvant entraîner parfois des problèmes digestifs. De plus, le goût très prononcé de la levure passe dans le pain, ce qui amoindrit sa qualité gustative.

La levure chimique est une poudre blanche (souvent du bicarbonate de soude, ou de l'acide tartrique). Ce n'est pas une fermentation qui lui donne son pouvoir levant, mais une réaction chimique ! Elle n'est pas utilisée pour la fabrication du pain mais plutôt pour les gâteaux et pâtisseries.

Le levain est simplement un mélange d'eau et de farine mis à fermenter quelques jours. C'est ce procédé de fermentation lactique que les anciens utilisaient. On le trouve dans le commerce sous forme séchée en poudre. En général on trouve uniquement du levain de blé. Ceci dit, il existe depuis peu du levain déshydraté fermentescible de sarrasin, disponible dans le commerce bio, qui donne d'excellents résultats.

Avantages : ce type de fermentation permet une prédigestion des amidons et donne un pain plus digeste. Et le levain est naturel et peut être produit chez soi. D'un point de vue gustatif, le pain au levain est, à mon avis, le plus intéressant.

Inconvénients : le levain est plus difficile à « apprivoiser » car, comme tout élément vivant, il n'est pas stable, difficile à activer et entretenir.

C'est pourquoi j'ai mélangé levain et levure dans les recettes ci-après pour permettre une levée stable et donner un pain d'un goût très agréable, à la mie légère



Pâte à pain levée.

et alvéolée, qui se coupe facilement en tranches et se conserve bien.

Bon appétit !

Note pratique : la mie de ces pains est légèrement humide lorsque le pain est frais. Au bout de quelques jours elle deviendra plus sèche et d'une consistance plus proche de celle du pain au blé.

LEVAIN DE RIZ

Note pratique : il est possible de faire du pain avec uniquement ce levain. La levée sera plus longue (de 4 à 8 heures environ) le processus est soumis à de telles variations, selon la qualité de farine et la température extérieure, que vous devrez expérimenter par vous-même ! Avec un peu d'observation et de persévérance vous obtiendrez du bon pain au levain maison.

De bons résultats sont possibles en ajoutant 1 à 2 grammes de levure de boulanger séchée. La levée est alors garantie bien que lente (environ 3 heures), le goût sera tout de même meilleur qu'avec la levure seule !

Vous pouvez remplacer la farine de riz par de la farine de sarrasin, la quantité et le processus sont identiques.

Ingrédients

- 1 c. à soupe de farine de riz complet
- 2 c. à soupe d'eau tiède

Préparation

Mélanger la farine et l'eau dans un petit bol, couvrir. Laisser reposer au chaud (entre 20 et 25°) entre 3 et 5 jours.

Lorsque des bulles apparaissent et que le mélange a doublé de volume, le levain est prêt !

A utiliser alors dans les 10 heures maximum. Sinon il faut revivifier, et donc ajouter 1 c. à dessert de farine et 2 c. à dessert d'eau puis relancer à nouveau le processus de fermentation.

PAIN AU RIZ ET AU MILLET

Note pratique : le levain déshydraté fermentescible de sarrasin se trouve dans la plupart des magasins de produits biologiques. La levure de boulanger existe aussi en bio.

Pour cette recette, il est possible d'utiliser uniquement du levain (20 g) ou uniquement de la levure (4 g).

Ingrédients pour 1 pain

- 200 g de farine de riz complet
- 75 g de flocons de millet
- 75 g de fécule (pomme de terre ou arrow-root)
- 8 g de sel (1 c. à dessert bombée environ)
- 12 g de levain déshydraté fermentescible de sarrasin (2 c. à soupe rases environ)
- 2 g de levure de boulanger (1/2 c. à dessert environ)



Pain au riz et au millet, deux céréales sans gluten.

20 g de graisse de palme ou de coco fondue (3 c. à soupe)
380 g d'eau tiède (max. 25°)

Préparation

Bien mélanger la farine, les flocons, la fécule, le sel et le levain. Dissoudre la levure dans l'eau et ajouter la graisse fondue. Mélanger le tout délicatement à l'aide d'un fouet. Verser dans un moule bien huilé.

Laisser lever environ 2 heures dans un endroit chaud (20°) ou près d'une source de chaleur (soleil, radiateur, four allumé).

Cuire environ 50 minutes à four chaud (180° ou thermostat 4) ou encore 40 minutes à la vapeur, puis 10 minutes au four. La mie est plus souple avec cette méthode qui permet aussi une cuisson à plus basse température.

PAIN DE CAMPAGNE

Ingrédients pour 1 pain

200 g de farine de riz complet
50 g de farine de sarrasin
50 g de flocons de millet
50 g de fécule (pomme de terre ou arrow-root)
8 g de sel (1 c. à dessert bombée environ)
12 g de levain déshydraté fermentescible de sarrasin (2 c. à soupe rases environ)
2 g de levure de boulanger (1/2 c. à dessert environ)
20 g de graisse de palme ou de coco fondue (3 c. à soupe)
500 g d'eau tiède (max. 25 °)
Graines de sésame

Préparation

Même préparation que pour la recette du pain au riz et au millet.



Un bon pain de campagne sans gluten, c'est possible.

PAIN AU SARRASIN ET AUX RAISINS

Note pratique : il est possible de remplacer le levain de sarrasin par 4 g de levure de boulanger (1 c. à dessert environ).

Ingrédients pour 1 pain

150 g de farine de riz complet
150 g de farine de sarrasin
50 g de fécule (de pomme de terre ou arrow-root)
50 g de raisins secs
6 g de sel (1 c. à dessert bombée environ)
20 g de levain déshydraté fermentescible de sarrasin
20 g de graisse de palme ou de coco fondue (3 c. à soupe)



Pain au sarrasin et aux raisins. À gauche : cuit à la vapeur, à droite : cuit au four.

480 g d'eau tiède (à maximum 25°C)

Préparation

Même préparation que les recettes précédentes.

Cuire environ 1 heure à four chaud (180° ou thermostat 4) ou encore 50 minutes à la vapeur, puis 10 minutes au four.



■ Eva-Claire Pasquier.

Auteure, cuisinière, enseignante en gastronomie et santé, elle propose des cours et stages de cuisine ainsi que de la cuisine événementielle bio pour vos repas et buffets.

CONTACT

Tél. : 06.75.75.14.68
www.gastronomie-sante.fr

LE LIVRE DE L'AUTEUR



Recettes Gourmandes pour personnes sensibles sans gluten, sans lait, sans œufs

Qui a dit que pour éviter les allergènes majeurs, on devait se résigner à l'ascétisme alimentaire ? Certainement pas Eva-Claire Pasquier qui vous invite, avec ce guide pratique complet, à adopter une cuisine alliant santé et plaisir gustatif.

Voici quelques-unes des 126 recettes de ce recueil : pain de Saint-Ave, omelette sans casser des œufs, gratiné de faux-mage, gâteau fondant au chocolat, flan exotique, pancakes express...

Disponible en librairies et magasins biologiques, 162 p., 18 euros. Les magasins biologiques souhaitant proposer ce livre à leur clientèle peuvent contacter les Editions Trédaniel au 01.43.36.41.05, diffusion par Biocash et Biolidis.