Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Pain à la châtaigne

Pain Sans gluten Vapeur Vegan Mag#12

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 1 pain

- 175 g de farine de riz complet
- 70 g de farine de châtaigne
- 3 g de gomme de guar
- 1 c. à c. de psyllium
- 4 g de levure de boulanger
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 260 g d'eau tiède
- 1 pincée de sucre

1. Dans un saladier, versez les farines, la gomme de guar et le psyllium. Dans un bol, mettez 60 g d'eau tiède, le sucre, la levure et 1 cuillerée à soupe du mélange de farine précédent. Laissez reposer à l'abri des courants d'air jusqu'à ce que le mélange bulle un peu.
2. À ce moment-là, ajoutez ce mélange aux farines ainsi que le sel, l'huile d'olive et le reste d'eau.
3. Mélangez rapidement avec une cuillère en bois. Selon le degré d'humidité des farines que vous utilisez, il se peut que vous deviez ajouter un petit peu d'eau (1 cuillerée ou 2) ou de farine. La pâte ne doit pas être liquide mais toute la farine doit être amalgamée.
4. Ne pétrissez pas : dès que la pâte est mélangée, versez-la dans un moule à charlotte en métal, couvrez d'un torchon et laissez lever une heure près d'une source de chaleur douce : radiateur, derrière une fenêtre au soleil, etc.
5. Au bout de cette heure, la pâte a gonflé.
6. Remplissez la moitié de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Quand l'eau bout, déposez le moule contenant le pain sur le tamis (veillez à ce qu'il ne touche pas les bords du tamis et retirez le torchon), couvrez et faites cuire pendant 1 heure environ. Baissez un peu le feu mais veillez à maintenir une eau frémissante. Si le pain ne vous semble pas suffisamment cuit, poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.
7. Retirez le moule du tamis et laissez tiédir 5 minutes avant de le démouler et de le laisser refroidir complètement sur une grille.

Un pain savoureux aux farines complètes. Il gagnera à être conservé à l'air libre afin qu'il continue de sécher un peu ; vous pourrez ainsi le conserver quelques jours. Le degré d'humidité des farines varie en fonction du temps, du lieu d'habitation (plus élevé près de la mer) et de l'âge des farines. Il est donc très difficile de donner au gramme près les quantités d'eau et de farines. Suivant la météo, il faudra ajouter soit l'un, soit l'autre, en petite quantité. Retrouvez cette recette dans le magazine 95° #12 (janvier-février)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises