

Petits pains au lait et pépites de chocolat (sans gluten et sans lactose)

Préparation

10 min

Cuisson

20 min

Temps total

1 h 30 min

Portions: 6 pains

Ingédients

- 150 g farine de riz ou farine de blé
- 50 g féculle de maïs maizena
- 50 g farine de maïs ou farine de blé
- 1 sachet levure boulanger (5 grammes)
- 20 cl lait de soja
- 3 cùs compote de pommes
- 1 cùc gomme de guar utile simplement si vous réalisez la version

sans gluten

- 1 sachet pépites de chocolat
- 1 cùc sucre de coco
- 1 pincée sel

Instructions

• Faire tiédir le lait (attention il ne doit pas être porté à ébullition,
juste tiédi)

• Le verser dans un saladier et ajouter la levure de boulanger.
Laisser reposer une quinzaine de minutes (la levure va se

développer)

• Après le repos incorporer doucement les farines et la gomme de
guar en remuant

• Ajouter le sucre, la compote de pomme et en dernier le sel.
• Pétrir la pâte une quinzaine de minutes (si la pâte n'est pas

manipulable, ne pas hésiter à rajouter un peu de farine)

• Incorporer les pépites de chocolat.
• Lorsque le tout est bien homogène, façonner des petites boules
et les laisser lever recouvertes d'un torchon pendant 1 h

• Avec un pinceau recouvrir les petits pains de jaune d'oeuf afin
qu'ils dorent bien

• Enfourner à 160 degrés pendant une vingtaine de minutes (à
surveiller car cela dépend de la taille de vos pains)