

Pain brioché au lupin { sans gluten, sans lait, sans oeufs}

Temps de préparation: 20 min

Temps de repos: 1H30 et 1H00

Temps de cuisson: 25 min à 230°

Ustensiles: un robot pâtissier - un moule à cake (ce pain est réalisable à la main: utilisez un saladier et pétrissez à la main)

Ingrédients:

- 100 g de farine de lupin bio
- 150 g de farine de teff bio
- 80 g de féculé de tapioca bio
- 6 g de psyllium bio
- 4 g de gomme de guar bio
- 6 g de sel non raffiné bio
- 40 g de sucre non raffiné bio
- 3 c à soupe d'huile de tournesol
- 50 g de compote non sucrée potimarron/pomme ou pomme seule
- 300 ml d'eau
- 20 g de levure de boulangerie fraîche (l'Hirondelle, sans gluten)

Dans le bol du robot pâtissier, mettez dans l'ordre suivant: les farines, la féculé, la gomme et le psyllium, le sucre, le sel, l'huile, la compote. Versez l'eau et ajoutez la levure de boulangerie émiettée. Lancez le pétrissage à vitesse moyenne pendant environ 4 minutes puis à vitesse rapide 4 autres minutes. Éteignez le robot et laissez reposer la pâte pendant 1H30, à couvert et à l'abri des courants d'air.

Huilez légèrement un moule à cake. Dégazez la pâte qui aura gonflé et placez-la dans le moule. Couvrez avec le torchon et laissez reposer 1H00.

Préchauffez le four à 230°C. Placez le lèche-frite sur sa partie basse.

Enfournez le pain et versez la moitié d'un verre d'eau dans le lèche-frite. Fermez la porte. C'est cette buée qui va donner la coloration de votre pain. Laissez cuire pendant 25 minutes selon les fours.

Sortez et laissez tiédir avant de démouler.

Conservez le pain emballer dans un torchon et à l'abri de l'air.