

Pain sans gluten aux graines de lin

Ingrédients (pour 1 pain dans un moule à cake) :

150 g de farine de riz demi complet
80 g de farine de sarrasin
80 g de farine de millet (ou quinoa)
90 g de féculé de tapioca (ou pomme de terre ou maïs)
1 cuillère à café de sel fin
4 g de gomme de guar (2 petites cuillères à café)
6 g de levure sans gluten déshydratée, délayée dans 10 g d'eau tiède
1 filet d'huile d'olive
380 g d'eau froide
Graines de lin : 3 cuillères à soupe (1 légèrement broyées, les 2 autres entières)

Préparation :

Délayer la levure dans 10 g d'eau tiède pour l'activer. Laisser reposer environ 10 minutes : une réaction mousseuse doit se produire.

Peser les farines. Les placer dans le bol du robot avec la gomme de guar et le sel fin (j'en avais mis qu'une demi cuillère à café et mon pain ma semblé un peu fade). Mixer brièvement pour mélanger le tout.

Ajouter le filet d'huile ainsi que la levure délayée et un peu d'eau froide. Mixer quelques instants. Ajouter petit à petit le reste d'eau. Incorporer les graines de lin.

La pâte obtenue est beaucoup plus humide qu'une pâte à pain classique : c'est normal!

La transvaser dans un grand saladier (le mien était trop petit, ça a débordé!). Placer un torchon sur le dessus et déposer la pâte pour la levée dans un endroit chaud et humide :

- le four préchauffé 10 minutes à 60°C avec un bol d'eau bouillante
- la salle de bain
- la poche plastique gonflée. Pour découvrir cette technique et tout savoir sur la

levée de la pâte à pain sans gluten : Comment obtenir un pain sans gluten bien gonflé?

La phase de levée peut prendre 1 à 3 heures selon les conditions (température, chaleur): la pâte doit quasiment doubler de volume.

Transvaser la pâte dans un moule à cake huilé et fariné. Parsemer de graines de lin pour la déco. Placer le moule dans le four préchauffé, sur une grille, juste au dessus du lèche-frites rempli d'eau bouillante. Cuire :

- 15 minutes à 240°C
- puis 55 minutes à 185°C.

Démouler aussitôt à la sortie du four et laisser reposer au moins 1 heure avant de le découper, si possible sur une grille.

Gardez en tête :

- 400 g de farines diverses, dont environ 1/4 de féculé (pour le côté moelleux)
- même poids d'eau (en prélever une partie, tiède, pour délayer la levure)
- levée dans un endroit chaud et humide
- éventuellement, un peu de gomme de guar et/ou de xanthane pour assurer une

belle texture.

Le saviez-vous? Lorsqu'elles sont broyées et incorporées dans une préparation liquide, les graines de lin apportent du liant à la pâte à pain, contribuant à la texture moelleuse de la mie.