

Pains pita sans gluten

Préparation

10 min

Cuisson

7 min

Temps total

17 min

Portions: 8 pains

Ingrédients

- 150 g farine de riz semi complète
- 50 g farine de millet
- 30 g farine de soja
- 20 g fécule de maïs
- 1 càc gomme de guar
- 1 càc gomme de xanthane
- 7 g levure de boulanger sans gluten
- 12 cl eau
- 10 cl lait végétal goût neutre lait de riz tiédi ici
- 2 pincée sucre
- 1 pincée sel

Instructions

- Dans la cuve de votre robot verser les farines, la féculés, les gommés.
- Faire tiédír votre lait et y verser votre levure de boulanger. Laisser reposer 15 minutes.
- Ajouter le mélange lait / levure au mélange dans la cuve du robot et commencer à pétrir pendant 3/4 minutes.
- Ajouter au bout de quelques minutes le sel et le sucre puis l'eau petit à petit . pétrir. La pâte doit se décoller des parois au bout de quelques minutes et former une boule.
- Laisser pousser votre pâte 1 heure dans un saladier recouvert d'un torchon humide (le mieux c'est un endroit humide et "chaud", pas plus de 30 degrés cependant)
- Préchauffer votre four à 200 degrés
- Dégazer la pâte et la diviser en 8 pâtons.
- Les étaler finement à l'aide d'un rouleau pâtissier
- Faire cuire 7/8 minutes (les pains gonflent et dorent légèrement)
- Une fois cuits ils sont traditionnellement badigeonnés de beurre et de persil !