

Donna Washburn
Heather Butt



100 recettes de **pain**
sans **gluten**

Qui peut résister à une tranche de pain fumant, tout juste sorti du four, qui disperse des arômes délicieux dans toute la maison? Même si vous souffrez d'intolérance au gluten, vous pouvez, avec une machine à pain et une variété de farines sans gluten, préparer en un tour de main des dizaines de pains maison sans avoir à craindre pour votre santé. Originales ou traditionnelles et toutes immanquablement nutritives, les recettes que vous trouverez dans ce livre sont si goûteuses que tous voudront les savourer, même ceux qui n'ont aucune intolérance particulière! Et puisque chaque recette a été conçue pour correspondre aux quantités requises par les machines à pain, vous pouvez être assuré de les réussir toutes, chaque fois. Alors, souriez : vous avez désormais autant de choix de pains que tous ceux qui vous entourent!

Donna Washburn et Heather Butt sont conceptrices professionnelles de recettes et stylistes culinaires. Elles sont auteurs de nombreux livres de recettes de pain et de repas sans gluten.



Table des matières

Introduction **11**

- Pour bien nous comprendre, parlons le même langage **12**
- Utilisez votre machine à pain pour la cuisson sans gluten **13**
- Conseils pour la réussite des pains sans gluten à l'aide de votre machine à pain **16**
- Utilisez un thermomètre à mesure instantanée **18**
- Le garde-manger de votre machine à pain sans gluten **20**

Les pains de base **25**

- Céréales nutritives, graines et noix **41**
- Pains pour la collation et le repas **63**
- Mélanges et pains au levain **83**
- Corbeille garnie de petits pains **105**
- Pains plats savoureux **113**
- Pizzas **131**
- Pains desserts **141**
- Les indispensables **171**

Glossaire

- Le matériel nécessaire **179**
- Les ingrédients **180**
- Les techniques **186**
- À propos de l'analyse des valeurs nutritives **190**

Index **191**



Pain aux graines de tournesol et de lin (page 44)

Pain aux graines de tournesol et de lin

**Donne 15 tranches
(1 par portion)**

Certains matins, cherchez-vous un goût différent pour votre pain grillé? Essayez celui-ci.

Conseils

Pour un succès assuré, voir « Utilisez votre machine à pain pour la cuisson sans gluten » (p. 13) et « Conseils pour la réussite des pains sans gluten à l'aide de votre machine à pain » (p. 16).

Pour de l'information concernant la mouture des graines de lin, voir « Glossaire, Les techniques », p. 186.

On peut remplacer la farine de lin par de la poudre de lin germé, de la farine de lin brute ou des graines de lin moulues. Toutes ces farines vous donneront un bon résultat.

Valeur nutritive par portion	
Calories	186
Total en gras	9 g
Gras saturé	1 g
Cholestérol	25 mg
Sodium	251 mg
Glucides	23 g
Fibres	4 g
Protéines	5 g
Calcium	36 mg
Fer	2 mg

175 ml (¾ tasse) de farine de sorgho
150 ml (⅔ tasse) de farine d'amarante
75 ml (⅓ tasse) de farine de lin
150 ml (⅔ tasse) de féculé de pomme de terre
75 ml (⅓ tasse) d'amidon de maïs
60 ml (¼ tasse) de sucre granulé
12 ml (2 ½ c. à thé) de gomme de xanthane
10 ml (2 c. à thé) de levure à machine à pain ou de levure à action rapide
7 ml (1 ½ c. à thé) de sel
125 ml (½ tasse) de graines de lin concassées
125 ml (½ tasse) de graines de tournesol fraîches et non salées
300 ml (1 ¼ tasse) d'eau
45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
2 œufs, légèrement battus
2 blancs d'œufs, légèrement battus

1. Dans un grand bol ou un sac de plastique, bien mélanger la farine de sorgho, la farine d'amarante, la farine de lin, la féculé de pomme de terre, l'amidon de maïs, le sucre granulé, la gomme de xanthane, la levure, le sel, les graines de lin et les graines de tournesol. Réserver.
2. Verser l'eau, l'huile et le vinaigre dans la cuve de la machine à pain. Ajouter les œufs et les blancs d'œufs.
3. Sélectionner le cycle **Dough/pâte**. Quand la machine à pain est en marche, ajouter graduellement les ingrédients secs et racler le fond et les parois de la cuve à l'aide d'une spatule de caoutchouc. Dans la mesure du possible, incorporer tous les ingrédients secs dans un délai de 1 à 2 minutes. Lorsque le malaxage et le pétrissage sont terminés, retirer la pale, laisser la cuve dans la machine à pain. Lisser rapidement le dessus de la pâte. Laisser le cycle se terminer. Éteindre la machine à pain.

Variante

Remplacez la farine de lin par de la poudre de chanvre crue et les graines de lin par des graines de chanvre.

4. Programmer la machine au cycle **Bake/cuisson**. Régler la minuterie à 60 minutes et la température à 180 °C (350 °F). Attendre la fin du cycle. Ne jamais éteindre la machine à pain avant d'avoir vérifié la température interne du pain avec un thermomètre à mesure instantanée. La température interne devrait être de 100 °C (200 °F). Si elle est entre 85 °C (180 °F) et 100 °C (200 °F), laisser fonctionner la machine à pain au cycle **Keep warm/garde-au-chaud** jusqu'à ce que le pain soit cuit. Si la température est en dessous de 85 °C (180 °F), mettre en marche au cycle **Bake/cuisson** et vérifier la température interne toutes les 10 minutes. (Certaines machines à pain sont réglées automatiquement pour 60 minutes; par contre, d'autres machines à pain doivent être programmées à intervalles de 10 minutes.)
5. Lorsque le pain atteint une chaleur de 100 °C (200 °F), le retirer immédiatement de la cuve et le laisser refroidir complètement sur une grille.

Cycle Gluten-free/sans gluten

Si votre machine à pain a un cycle Gluten-free/sans gluten, vous devrez faire les ajustements suivants:

1. Chauffer l'eau entre 43 °C et 46 °C (110 °F et 115 °F).
2. Réchauffer les œufs et les blancs d'œufs (voir « Glossaire, Les techniques », p. 186).
3. Bien suivre la recette mais programmer la machine à pain au cycle **Gluten-free/sans gluten** plutôt qu'au cycle **Dough/pâte** et **Bake/cuisson**.
4. Au terme du cycle **Gluten-free/sans gluten**, vérifier la température du pain à l'aide d'un thermomètre à mesure instantanée. Il est cuit si sa température est de 100 °C (200 °F). Si la température du pain est entre 85 °C (180 °F) et 100 °C (200 °F), laisser fonctionner la machine à pain au cycle **Keep warm/garde-au-chaud** jusqu'à ce qu'il soit cuit. Si la température est en dessous de 85 °C (180 °F), mettre en marche au cycle **Bake/cuisson** et vérifier la température interne toutes les 10 minutes. (Certaines machines à pain sont réglées automatiquement pour 60 minutes; par contre, d'autres machines à pain doivent être programmées à intervalles de 10 minutes.)



Brioche à la cannelle (page 164)

Brioche à la cannelle

**Donne 12 brioches
(1 par portion)**

Un moule rond en silicone de 23 cm (9 po) et muni d'une paroi de 5 cm (2 po)

Vous nous avez demandé une brioche à la cannelle amusante à dérouler. Eh bien, la voici! La réalisation peut vous sembler un peu délicate, mais la pâte est moins collante si elle est gardée au réfrigérateur.

Conseils

Pour un succès assuré, voir « Utilisez votre machine à pain pour la cuisson sans gluten » (p. 13) et « Conseils pour la réussite des pains sans gluten à l'aide de votre machine à pain » (p. 16).

Nous ne recommandons pas le moule à charnière, car la pâte pourrait s'échapper du moule, ce qui pourrait encrasser le four et activer le détecteur de fumée – nous avons vécu l'expérience.

On peut utiliser un moule rond en métal de 23 cm (9 po) de diamètre dont la paroi a au moins 5 cm (2 po) de hauteur.

Valeur nutritive par portion

Calories	422
Total en gras	13 g
Gras saturé	2 g
Cholestérol	31 mg
Sodium	314 mg
Glucides	74 g
Fibres	5 g
Protéines	7 g
Calcium	64 mg
Fer	3 mg

375 ml à 400 ml (1 ½ à 1 ⅔ tasse) de farine de sorgho, divisée
175 ml (¾ tasse) de farine de fèves entière
150 ml (⅔ tasse) de féculé de tapioca
125 ml (½ tasse) d'amidon de maïs
30 ml (2 c. à soupe) de farine de pomme de terre (et non de féculé de pomme de terre)
125 ml (½ tasse) de sucre granulé
15 ml (1 c. à soupe) de gomme de xanthane
20 ml (4 c. à thé) de levure à machine à pain ou de levure à action rapide
6 ml (1 ¼ c. à thé) de sel
250 ml (1 tasse) de lait, à température ambiante
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre
2 œufs, légèrement battus

Nappage pour le moule et les pacanes

75 ml (⅓ tasse) de cassonade (sucre roux) bien tassée
75 ml (⅓ tasse) de beurre, fondu
75 ml (⅓ tasse) de sirop de maïs
24 pacanes en moitiés

Garniture aux raisins secs et aux pacanes

375 ml (1 ½ tasse) de raisins secs
175 ml (¾ tasse) de pacanes, hachées
75 ml (⅓ tasse) de cassonade (sucre roux), bien tassée
75 ml (⅓ tasse) de beurre, ramolli
7 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue

1. Dans un grand bol ou un sac de plastique, combiner 250 ml (1 tasse) de farine de sorgho, la farine de fèves entière, la féculé de tapioca, l'amidon de maïs, la farine de pomme de terre, le sucre, la gomme de xanthane, la levure et le sel; bien mélanger et réserver.
2. Verser le lait, l'huile et le vinaigre dans la cuve de la machine à pain. Ajouter les œufs.

Conseils

S'assurer de bien préparer le nappage et la garniture avant de retirer le premier carré de pâte du réfrigérateur. Il est important de rouler la pâte et d'assembler les brioches assez rapidement. Remettre la pâte au réfrigérateur pendant quelques minutes si elle devient trop collante.

Nous préférons couper la pâte en forme de brioche à l'aide d'un coupe-pizza; des ciseaux de cuisine ou un couteau bien affûté fera l'affaire. Au besoin, mouillez la lame dans l'eau chaude entre les coupes.

On peut conserver les carrés de pâte enveloppés hermétiquement au congélateur jusqu'à un mois. Décongeler toute une nuit au réfrigérateur.

Les brioches à la cannelle enveloppées individuellement peuvent être congelées jusqu'à 2 semaines. Décongelez au four à micro-ondes.

Variantes

On peut remplacer le nappage par 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de pacanes hachées et 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sirop d'érable pur.

Répartir le nappage en 12 parties égales dans le moule à muffins, légèrement graissé. Mettre une brioche côté coupé vers le haut dans chaque moule. Réduire le temps de cuisson à 20-25 minutes.

3. Sélectionner le cycle **Dough/pâte**. Quand la machine à pain est en marche, ajouter graduellement les ingrédients secs et racler le fond et les parois de la cuve à l'aide d'une spatule de caoutchouc. Dans la mesure du possible, incorporer tous les ingrédients secs dans un délai de 1 à 2 minutes. Éteindre la machine à pain à la fin du pétrissage. Ne pas laisser le cycle se terminer.
4. Saupoudrer généreusement 2 grands morceaux de pellicule plastique de la farine de sorgho restante. Diviser la pâte en deux et mettre chaque morceau sur une pellicule plastique. Saupoudrer généreusement les 2 boules de pâte de farine de sorgho. Replier la pellicule plastique pour couvrir chaque morceau de pâte, bien aplatir et former un carré de 1 cm ($\frac{1}{2}$ po) d'épaisseur. Envelopper hermétiquement et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou toute une nuit, jusqu'à ce que la pâte soit bien refroidie.
5. *Le nappage*: Dans un bol, mélanger la cassonade, le beurre et le sirop de maïs. Étendre uniformément le mélange au fond du moule. Disposer les moitiés de pacanes côté plat vers le haut sur le nappage. Réserver.
6. *La garniture*: Dans un bol, mélanger les raisins secs, les pacanes, la cassonade, le beurre et la cannelle. Réserver.
7. Retirer un carré de pâte du réfrigérateur. Mettre le carré de pâte sur un morceau de papier sulfurisé généreusement saupoudré de farine de sorgho. Saupoudrer le carré de pâte de farine de sorgho et couvrir d'un second morceau de papier sulfurisé. Rouler la pâte délicatement pour former un carré de 23 cm (9 po) et de 5 mm ($\frac{1}{4}$ po) d'épaisseur. Retirer la couche supérieure de papier sulfurisé.
8. Parsemer la moitié de la garniture sur la pâte. Rouler la pâte à partir d'un côté en soulevant le papier sulfurisé pour former un cylindre. Retirer le surplus de farine de sorgho en frottant la pâte avec les doigts. À l'aide d'un coupe-pizza trempé dans l'eau chaude, couper le cylindre en 6 morceaux égaux; les disposer côté coupé vers le haut en laissant peu d'espace entre chacun dans le moule. Répéter l'opération avec l'autre carré de pâte.
9. Laisser lever la pâte à découvert dans un endroit chaud, sans courant d'air de 60 à 75 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
10. Cuire de 50 à 60 minutes. Après 40 minutes de cuisson, couvrir sans serrer avec du papier d'aluminium, jusqu'à ce que la température interne des brioches atteigne 100 °C (200 °F) sur un thermomètre à mesure instantanée. Renverser immédiatement le moule sur un plat de service. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de retirer le moule. Servir chaud.