Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Pain au sarrasin

sans gluten pain mag41

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 ùin**
Cuisson: **50 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 190 g de farine de sarrasin
- 4 g de sel fin
- 8 g de levure fraîche de boulanger
- 250 g d’eau tiède
- 50 g d’un mélange de graines (lin, tournesol, courge…)
- Du papier cuisson pour le moule

1. Mélangez 60 g d’eau tiède, à 30 °C tout au plus, avec la levure de boulanger.
2. Dans un bol, mélangez, avec une maryse ou une cuillère en bois, la farine et le sel. Ajoutez le reste de l’eau et le mélange levure-eau.
3. Taillez un carré de papier cuisson de 20 x 20 cm, puis déposez-le dans le moule.
4. Verser la pâte dans le moule. Ne vous inquiétez pas, elle est assez liquide, c’est normal.
5. Recouvrez d’un torchon et mettez à pousser dans un endroit tiède (four à 40 °C, déshydrateur à 40 °C, radiateur, par exemple). Laissez pousser la pâte durant 45 minutes, elle doit doubler

de volume.

6. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
7. Une fois la pousse terminée, parsemez le pain des graines choisies puis déposez le moule sur le tamis du Vitaliseur et faite cuire 50 minutes.
8. A la fin de la cuisson, pour vérifier la cuisson du pain, piquez la lame d'un couteau dedans, elle doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson et vérifiez à nouveau au bout de 10 minutes.
9. Démoulez et posez le pain, une fois cuit, sur une grille. Laissez-le refroidir.

Une recette du chef Stéphane Gabrielly pour le magazine 95° #41 (avril mai juin 2023). Vous pouvez conserver ce pain quelques jours dans un torchon.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes
Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram