



PAIN SANS GLUTEN AU POTIRON

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de potiron, cuit (300 g)
- 12 grammes de levure de boulanger, déshydratée
- 320 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 40 grammes de sucre roux
- 280 grammes de farine de riz
- 200 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 200 grammes de mix de farine sans gluten
- 4 grammes de goma xantana sem gluten Naturefoods
- 6 grammes de sel marin gris, non iodé, non fluoré
- 16 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 4 unités grande [L] d'oeuf, cru (272 g)
- 50 grammes d'huile d'olive vierge extra

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire le potiron à la vapeur. Écraser
- 2° Mélanger la levure de boulanger sec + de l'eau tiède + le sucre , mettre de coté jusqu'à et attendre que ça mousse
- 3° Mettre les ingrédients secs dans un grand récipient et ajouter les oeuf, huile d'olive et la préparations de l'eau avec la levure de boulanger;
- 4° Avec l'aide d'un mixeur , mélanger bien jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse;
- 5° Verser la préparation dans un moule graissé et enfariné;
- 6° Optionnel: ajouter des graines
- 7° Couvrir le moule avec une serviette. Laisser lever la pâte au moins 40 min jusqu'à au double;
- 8° Préchauffer le four à 190 et cuire le pain pendant 40-60 min .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	194 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	9 %
GLUCIDES	36 g	14 %
SUCRES	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 %
SODIUM	279 mg	12 %