



PAIN SANS GLUTEN À LA POELLE

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 15 grammes de levure de boulanger, déshydratée (1cac)
- 500 grammes d'eau tiède
- 35 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 130 grammes d'eau froide
- 50 grammes de farine de maïs
- 50 grammes de farine de sarrasin
- 50 grammes de farine de riz
- 2 grammes de sucre roux (demi cac)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un petit bol, réhydratez la levure de boulanger avec l'eau tiédie (50 ml). Laissez reposer 5 min.
- 2° Dans un autre bol, versez la fécule de maïs. Diluez peu à peu avec l'eau froide, jusqu'à avoir un mélange bien lisse et liquide, sans grumeaux. Faites chauffer ce liquide blanc dans une petite casserole et remuez dès que le mélange bout. Faites cuire jusqu'à ce qu'il épaississe et forme une sorte de pâte blanche épaisse. Laissez refroidir.
- 3° Dans un grand saladier, versez les trois farines (maïs, sarrasin et riz). Ajoutez la levure réhydratée, le sel, le sucre et l'huile d'olive. Mélangez.
- 4° Ajoutez la pâte blanche épaisse et mélangez avec vos doigts jusqu'à avoir une pâte homogène.
- 5° Couvrez avec un torchon propre et laissez reposer 1 h dans un endroit tiède.
- 6° Coupez la pâte en 8 morceaux de taille égale (environ 40 g). Farinez légèrement votre plan de travail avec de la farine de riz. Abaissez chaque boule de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en formant un disque de 10 cm de diamètre environ.
- 7° Huilez très légèrement une poêle et faites-la chauffer à feu moyen. Déposez un disque de pâte, faites-le cuire 2 minutes, retournez-le et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit doré. Renouvelez l'opération en huilant légèrement de nouveau la poêle entre chaque petit pain. Réservez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent.
- 8° Servez ces petites galettes à l'apéritif avec des tartinades d'olives, de poivrons, de tomates, humus
- 9° <https://www.biodelices.fr/recette/petits-pains-plats-sans-gluten/>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (106 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	94 kcal	5 %
PROTÉINES	2 g	2 g	5 %
GLUCIDES	17 g	18 g	7 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	263 mg	279 mg	12 %