



www.cuisinelangelique.com

CONSEILS POUR RÉUSSIR AVEC LA FARINE TOUT USAGE LA MERVEILLEUSE **FORMULE SANS LIN**

Recettes de pâtisserie et boulangerie
(biscuits, gâteaux, crêpes, gaufres, muffins et boulangerie)

Vous prenez les recettes telles que décrites et le résultat fonctionnera de la même façon qu'avec la version qui contient du lin. Toutefois, si les recettes demandent du lin, il faut remplacer le lin par du chia en suivant cette règle :

On remplace le lin par la moitié de la quantité demandée par du chia.

Ainsi, pour 30 ml (2 c. à soupe) de lin, on remplace par 15 ml (1 c. à soupe) de chia.

Voici un lien vidéo qui vous donne tous les trucs et astuces pour bien réussir vos recettes avec la farine tout usage :

www.cuisinelangelique.com/farinemerveilleuse

Pour la formule sans graines de lin, un défi de plus s'ajoutait dans la réalisation de nos recettes, car elles demandent souvent l'ajout de graines de lin. Il va de soi que si la farine est sans lin, la réussite des recettes que nous proposons doit aussi se faire sans lin. **Nous remercions de tout cœur Sylvie Cyr, une fidèle cliente qui a accepté de se prêter à de multiples essais culinaires pour réussir avec cette nouvelle farine. Elle nous a concocté un compte-rendu détaillé de ses essais, avec photographies, qu'elle accepte de partager avec vous tous avec plaisir.**

Ainsi, pour celles et ceux qui doivent cuisiner sans lin, vous pourrez dorénavant le faire et même réussir nos recettes de boulangerie, en suivant les nouvelles recommandations données dans ce guide.

TESTS DE FARINE LA MERVEILLEUSE DE CUISINE L'ANGÉLIQUE : MÉLANGE TOUT USAGE SANS LIN

TEST # 1 :

Gâteau de base pour pouding aux fruits

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 1. Page 198.)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre1>

13-03-2018

J'ai utilisé des bleuets congelés et j'ai prolongé la cuisson de 15 minutes (5 minutes à la fois). Le dessus du gâteau a craqué à la fin du 45 minutes de cuisson et s'est légèrement affaissé là où la garniture a débordé. Le gâteau est à la fois moelleux et spongieux (j'ai utilisé un couteau pour le couper car avec une cuillère il s'écrasait sous la pression).



TEST # 2 :

« ployes »

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 1. Page 70)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre1>

18-03-2018

Réussite : texture et cuisson parfaites !



TEST # 3:

Pains hamburger

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 2. Page 60)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre2>

21-03-2018



Je n'étais pas certaine alors j'ai moulu le chia

J'ai fait cuire dans des assiettes en aluminium de 5 pouces

Les pains ne sont pas aussi dorés que sur la photo du livre mais l'extérieur est ferme et légèrement grillé.

Ils se coupent bien, la mie est légèrement humide au toucher mais ne colle pas sur la lame.

Ils se grillent bien, la texture est un peu dense mais pas pâteuse.

Très bon mais je suis curieuse de voir la différence avec le chia entier...test à venir.



Conseils de Cuisine L'Angélique

Donc, on peut rajouter 1 oeuf, cela aide à avoir une croûte plus dorée. Ensuite, pour les herbes séchées, on les ajoute à la farine. Pour olives et tomates séchées, on les ajoute en brassant après la 1ère levée, avant de mettre dans les moules. Voilà!

TEST # 4:

Pain « la Merveilleuse » à la machine

<http://www.cuisinelangelique.com/recettes/pain-guide-methode-machine-a-pain-merveilleuse.php>

23-03-2018

Sans lin (donc juste le chia demandé dans la recette), l'eau à 49 °C, avec 2 œufs moyens

Le pain a craqué lors de la cuisson mais les craques se sont refermées en refroidissant.

Le pain se coupe bien mais je trouve la croûte un peu raide sous la dent.

La mie est moelleuse sans être collante ni pâteuse.



TEST # 5 :

Bagels

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 2. Page 40)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre2>

30-03-2018

J'ai omis les graines de lin dans la recette de bagel

Impossible de pétrir car ça colle énormément sur les mains (même en ajoutant de la farine +/- 4 c à soupe – une à la fois sur le dessus de la pâte)

Suite... récupération de cette pâte



Recette de pain de ménage

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 2. Page 58)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre2>

J'ai décidé de récupérer la pâte et de faire cuire comme indiqué pour le pain de ménage

La pâte a levé un peu plus large que le moule

Le pain se coupe bien, la mie est moelleuse sans être collante ni pâteuse.



TEST # 6 :

Grands-pères au sirop d'érable

<http://cuisinelangelique.com/recettes/recette-grand-pere-sirop-erable-sans-gluten.php>

01-04-2018

La sauce est épaisse

La texture est un peu dense mais pas de façon désagréable

Beaucoup plus sec le lendemain (nuit au frigo)



Conseils de Cuisine l'Angélique

De mémoire, le lendemain, c'était un peu sec mais pas tant que ça. Mais il fallait absolument les faire chauffer par contre pour les manger le lendemain, ça aidait pour la texture. Alors peut-être que le lin aidait un peu pour garder plus de moelleux dans ce type de recette...
c'est ce qui pourrait expliquer cela.

TEST # 7:

2^e pain « la Merveilleuse » à la machine

<http://www.cuisinelangelique.com/recettes/pain-guide-methode-machine-a-pain-merveilleuse.php>

09-04-2018

Cette fois-ci, j'ai remplacé le 30 g de lin par 30 g de farine.

Le dessus a encore craqué (même un peu plus)

La mie est moelleuse mais légèrement plus lourde / dense que dans la 1^{ere} version



TEST # 8:

3^e pain « la Merveilleuse » à la machine

10-04-2018

Dernier test pour cette recette : j'ai remplacé le 30 g de lin par 15 g de chia

Comme pour les deux premières versions, le dessus a encore craqué mais de façon moins prononcée. La croûte est plus molle que les versions précédentes et la mie ressemble beaucoup à la première version pour laquelle je n'ai rien mis pour remplacer le lin.

Il est intéressant de voir que peu importe la version, en aucun cas j'ai obtenu un échec.



***avec l'eau à température entre 53 et 55, le dessus ne craque pas !

TEST # 9 :

2^e essai - Bagels

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 2. Page 40) / pain de ménage (Vol 2. Page 58)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre2>

18-04-2018

J'ai remplacé les 4c. à soupe de graines de lin par 2c. à soupe de chia = la pâte est facile à manier, le résultat final est parfait !

J'ai utilisé un peu trop de farine pour empêcher la pâte de coller sur mes mains lors de la formation de boules = une fois cuit, on voit de la farine sur le dessus des bagels.

La partie inférieure de la pâte directement dans l'eau a gonflé un peu plus que le dessus ce qui donne une forme irrégulière au bagel. (puis-je les retourner dans l'eau la prochaine fois ?)

Le dessous du bagel est un peu plus grillé que le dessus. (la prochaine fois, je vais monter la grille d'un étage)



Commentaires de Cuisine l'Angélique

Quand même vraiment incroyable! La mie est très belle. Je n'avais jamais vu un dessus comme cela, alors oui, j'opterais pour les retourner un peu dans l'eau pour qu'ils soient vraiment humides des 2 côtés à la cuisson.

TEST # 10 :

Muffins aux bleuets

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 1. Page 194)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre1>

21-04-2018



Rien changé à la recette qui ne demande pas d'ajouter de lin.

Pas très moelleux

TEST # 11 :

Gluten-Free Banana bread with chocolate chips

(Gluten Free Goddess)

01-05-2018



J'ai mis seulement $\frac{1}{4}$ de tasse de sucre de canne au lieu de 1 tasse

Je n'ai pas remplacé les graines de lin

J'ai remplacé $\frac{1}{4}$ de tasse des brisures de chocolat par des pacanes hachées

J'ai fait cuire dans moule 9 x 5

J'ai douté de la « chose » avant de mettre au four car la pâte était très épaisse et collait beaucoup à la mixette...

TEST # 12 :

Pâte à tarte

(basée sur la recette de Gluten Free on a shoestring)

09-05-2018

Après hésitation, j'ai mis la $\frac{1}{2}$ c. à thé de xanthane comme demandé dans la recette (il y en a déjà dans la Merveilleuse / est-ce pour ça que la texture est un peu caoutchouteuse ?)

J'ai remplacé le beurre réfrigéré par de l'huile de coco réfrigérée

J'ai ajouté 2 c. à soupe d'eau pour arriver à former la pâte

J'ai réfrigéré la pâte toute la nuit

Résultat : c'est facile de faire la pâte et de la rouler / manipuler... mais après cuisson, elle est difficile à couper même avec un couteau à steak !

La recette de « Gluten Free on a shoestring » demande de ne pas réduire le beurre (dans mon cas l'huile de coco) en trop petits morceaux mais je vais faire plus petit la prochaine fois pour que ça soit plus facile à rouler. J'ai travaillé la pâte (enfariner, rouler, plier, rouler et plier une deuxième fois) directement sur le comptoir. Pour la dernière étape, j'ai roulé sur du papier ciré car la pâte collait au comptoir même avec l'ajout de farine.

Je n'ai pas d'assiette à tarte alors j'ai utilisé un moule en verre (on voit bien les gros morceaux d'huile de coco)

La tarte prête à être mise au four.



La tarte cuite (J'ai ajouté 10 minutes pour la cuisson complète des fruits qui étaient congelés)

Est-ce que le 10 minutes de cuisson additionnelle ont fait durcir / trop cuire la pâte ?

En comparant l'épaisseur de ma pâte avec celle de « Gluten free on a shoestring », je réalise que je l'ai abaissée plus mince... est-ce que c'est ça qui a fait durcir / trop cuire la pâte ?



Commentaires de Cuisine L'Angélique

Première chose, nous avons réalisé maintenant que pour l'huile de coco, l'idéal est de la faire fondre, ça évite tous les petits morceaux. Dans la réédition du livre 2, c'est ainsi maintenant que c'est expliqué. Donc fondre coco et mélanger avec eau.

Mais c'est la première fois que je vois une pâte à tarte faite en se basant sur la façon de rouler une pâte feuilletée. Je ne sais pas si tu as pu faire sans farine à chaque pliage car sinon, c'est sûr qu'un rajout de farine chaque fois va faire une pâte plus raide aussi. J'aurais tendance à essayer la recette mi-huile de coco, mi-huile d'olive et ajouter un peu de chia moulu dans la recette de pâte. Bien sûr, il faudrait possiblement adapter un peu la quantité d'eau ou diminuer la quantité de farine. Il y a un œuf aussi dans cette recette, ce qui aide à la tendreté de la pâte. Bref, je ne pense pas que ce soit le 10 minutes de plus car c'est toujours ainsi, avec des fruits congelés c'est normal que ça cuise plus longtemps. C'est autre chose... mais je ne peux pas mettre le doigt dessus directement. Mais il n'y a pas de lin et pas de chia, des ingrédients qui aident à la tendreté car ils gardent l'humidité. Mais je trouve ça intéressant de voir qu'on peut faire une tarte aux bleuets sans croûte dessus et que ça fonctionne !

TEST # 13 :

2^e essai de pâte à tarte

(basée sur la recette de Gluten Free on a shoestring)

25-05-2018

Je n'ai pas mis la ½ c. à thé de xanthane demandé dans la recette

J'ai remplacé le beurre réfrigéré demandé par de l'huile de coco fondue et de l'huile d'olive (50-50)

J'ai ajouté 1c. à thé de graines de chia moulues (mesurées avant de moulin)

J'ai réfrigéré la pâte toute la nuit

Résultat : C'est facile de faire la pâte mais elle est très huileuse même après avoir passée la nuit au frigo. C'est facile de la rouler mais elle colle sur le rouleau même si j'ajoute un peu de farine sur celui-ci. Une fois roulée, elle est pleine de petites fissures et se casse quand je la manipule... je n'ai même pas essayé d'ajouter plus de farine pour qu'elle se tienne (c'est ce que j'ai fait à la première tentative et la pâte était trop dure)

Échec, essai #3 à suivre la semaine prochaine.



TEST # 14 :

3^e essai de pâte à tarte

(recette de Gluten Free on a shoestring)

25-05-2018

- Je n'ai pas mis la ½ c. à thé de xanthane demandé dans la recette
- J'ai remplacé le beurre réfrigéré demandé par de l'huile de coco
- J'ai fait la pâte su robot culinaire à « pulse »
- J'ai réfrigéré la pâte toute la nuit
- J'ai sauté les étapes d'enfarinage / pliage

Résultat meilleure que la 1ere fois : la pâte est un peu raide mais pas trop dure.



RÉSULTAT DES TESTS DE CUISINE L'ANGÉLIQUE POUR LA PÂTE À TARTE

La recette huile de coco - huile d'olive, sans aucune modification.

Elle a été mise hier soir au frigo et roulée en PM.

ET bien sûr, la pâte est vraiment dure en sortant du frigo alors on attend un peu (30 minutes) pour pouvoir la travailler. Mais direct sur le comptoir, avec rouleau et farine.

Voici le lien :

<http://www.cuisinelangelique.com/recettes/recette-sans-gluten-pate-a-tarte-huile-coco.php>

La pâte est vraiment dure en sortant du frigo car l'huile de coco fige bcp.

On la laisse 30 minutes sortie, puis on façonne les boules avec les mains.

Si elle n'est pas assez froide par contre, ça ne roule pas bien... c'est ce qui nous est arrivé aujourd'hui, on avait oublié la pâte 1h30 sur le comptoir.... alors on a mis les boules 10 minutes au congélateur pour que ça roule bien.

Et contrairement au gluten, il faut rouler très doucement, soulever souvent la pâte et enfariner la surface.

ET aussi une huile de coco douce au goût, ils en vendent de la bio mais désodorisée au charbon.

TEST #15 :

Tarte Suédoise aux pommes

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 1. Page 252)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre1>

19-10-2018

Rien changé à la garniture

Utilisé la recette de pâte à tarte huile de coco + huile d'olive sans faire de modification



<http://www.cuisinelangelique.com/recettes/recette-sans-gluten-pate-a-tarte-huile-coco.php>

Résultat parfait !

Très bon même le lendemain,
j'ai mis un morceau au congélateur pour tester la texture suite à la décongélation

TEST # 16 :

Galettes choco-pomme

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 2. Page 400)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre2>

07-11-2018

Je n'ai pas mis les graines de lin mais j'ai utilisé ¼ c. à thé de xanthane.



J'ai remplacé les pommes séchées par des canneberges séchées.

J'ai fait de plus petits biscuits (21 au lieu de 12) et fait cuire 30 minutes.

L'extérieur du biscuit est croustillant et l'intérieur est un peu caoutchouteux... c'est quand même très bon.



Commentaires de Cuisine l'Angélique

Le xanthane donne en effet une texture un peu comme décrit. Déjà à la base la texture de ces biscuits est différente d'une traditionnelle donc on ne rajoute pas de xanthane.
Pour remplacer le lin l'idéal est de mettre la moitié de la quantité en chi

TEST # 17 :

Biscuits au beurre d'amande

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 1. Page 106)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre1>

07-11-2018

Rien changé à la recette. J'ai utilisé le beurre de Prana plus liquide que le beurre en pot de l'épicerie.

Mis au frigo 2 heures seulement (temps suggéré : 2 à 3 hres). C'est peut-être pour ça qu'après 12 minutes au four, ça commençait à sentir le biscuit qui veut brûler ? Je les ai sortis juste à temps !

Agréable texture de sablé au beurre.



TEST # 18 :

Biscuits gingembre

(Livre *Savoureux, santé et sans gluten!* Vol 1. Page 108)

<http://www.cuisinelangelique.com/livre1>

20-12-2018

Rien changé à la recette.

Bons !



TEST # 19 :

Biscuits frigidaire

<http://www.cuisinelangelique.com/recettes/recette-sans-gluten-biscuits-frigidaire-choco-pacanes.php>

26-12-2018

Rien changé à la recette.

Très Bons !

