



## Pain de ménage sans gluten au four conventionnel

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

**AVEC LA FARINE TOUT USAGE LA MERVEILLEUSE**

Par : Cuisine l'Angélique



PORTIONS : 12  
PRÉPARATION : 15 MINUTES  
TEMPS DE LEVÉE: 1 H 30  
CUISSON : 60 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 60 ml (4 c. à soupe) de graines de lin\*
- 30 ml (2 c. à soupe) de chia\*
- 385 g (2 3/4 tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de levure instantanée
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 360 g (1 1/2 tasse) d'eau à 45°C (113°F)
- 2 oeufs moyens, battus  
(voir version [vegan, sans oeufs, au bas de la page](#))
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel

### PRÉPARATION

1. Moulin finement le lin\* et le chia\* dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble le lin et le chia, la farine, la levure et le sel. Ajouter ensuite l'eau, les oeufs, l'huile et le sirop d'érable (ou le miel).
3. Brasser le mélange au batteur électrique ou au mélangeur sur socle muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ 2 minutes.
4. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer au four, lumière allumée, pendant 60 minutes. Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuiller de bois.
5. Recouvrir un moule à pain de 13 cm x 23 cm (9 po x 5 po) d'un papier parchemin ou le huiler et le garnir de graines au choix (chanvre,



### 📖 VARIANTE

Cette recette est aussi disponible à la machine à pain:  
[«PAIN DE MÉNAGE» À LA MACHINE À PAIN](#)

Voir l'ensemble de nos recettes de boulangerie  
[RECETTES DE BOULANGERIE](#)

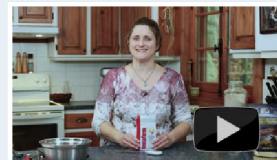
#### RECETTE ET MÉTHODE DE CUISSON

Les recettes conçues pour le four conventionnel ne peuvent être utilisées telles quelles dans une machine à pain. Pour faire un pain à la machine à pain il faut vraiment utiliser les recettes que nous avons développées pour machine à pain.

#### COURS DE BOULANGERIE EN LIGNE

La boulangerie sans gluten est un domaine complexe qui exige un savoir faire différent de la boulangerie traditionnelle. Nous avons élaboré pour vous des recettes et techniques de cuisson pour vous permettre de boulanger votre pain facilement.

Notre cours de cuisine sur le pain sans gluten est offert gratuitement. Le pain sans gluten n'aura plus de secret !



(GRATUIT)

tournesol, citrouille, sésame). Déposer la pâte dans le moule et l'étendre uniformément à l'aide d'une spatule mouillée puis, au goût, saupoudrer des graines de chanvre (ou autres, au goût), sur le dessus.

6. Mettre au four sur la grille centrale avec la lumière allumée et laisser lever de 25 à 30 minutes. Le pain sera prêt à cuire lorsqu'une légère pression du doigt sur la pâte laissera une empreinte (il ne rebondit plus au toucher).
7. Sans retirer le pain, allumer le four à 180 °C (350 °F).
8. Cuire de 60 à 70 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
9. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

---

## CONSEIL PRATIQUE

\* Si vous utilisez des graines de lin et de chia déjà moulues du commerce, la mouture n'est pas assez fine et la densité n'est pas la même pour des graines entières et des graines moulues. Il faut donc absolument utiliser la mesure en grammes et moulin de nouveau vos graines au moulin à café afin d'obtenir une fine poudre

## VERSION VEGAN

**Pour une version sans oeufs, remplacer les oeufs par le mélange suivant, que vous laisserez reposer 30 minutes avant d'ajouter aux ingrédients liquides :**

- 5 ml (1 c. à thé) de graines de chia
- 60 ml (4 c. à soupe) de compote de pommes non sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

