



Petits pains à la merveilleuse

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

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 8 à 12 PETITS PAINS

(selon le moule utilisé)

PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE LÉVÉE TOTAL : 1 H 10

CUISSON : 45 MINUTES

Nécessite un moule à petits pains * ou un moule à 12 muffins

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de chia
- 385 g (2 3/4 tasses) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 385 g (1 2/3 tasse) d'eau à 45 °C (113 °F)
- 1 oeuf large (55 g)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel
- Huile (pour huiler les moules)

PRÉPARATION

1. Moudre finement le chia dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble le chia, la farine, la levure et le sel. Ajouter ensuite l'eau, l'oeuf, l'huile et le sirop d'érable (ou le miel).
3. Brasser le mélange, soit 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 45 à 60 minutes à la température de la pièce, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume et craque légèrement sur le dessus. Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuiller de bois.
5. Huiler les moules et découper un morceau de papier parchemin pour couvrir le fond puis le huiler également. Déposer la pâte dans les moules et l'étendre également à l'aide d'une spatule.
6. Mettre au four sur la grille centrale, avec la lumière allumée, et laisser lever de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt sur la pâte ne rebondisse plus au toucher.
7. Sans retirer les pains, allumer le four à 180 °C (350 °F).
8. Cuire environ 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
9. Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Des petits pains chauds... rien de mieux pour accompagner vos repas! Ils sont également tout désigné pour préparer des petits pains farcis.

CONSEIL PRATIQUE

* Nous vous suggérons ce moule à petit pain (modèle : Moule antiadhésif à 8 petits pains de Ricardo) ou vous pouvez utiliser un moule à 12 muffins.



10. Au moment de servir, si vous désirez des petits pains chauds, simplement les réchauffer au four préchauffé à 180 °C (350 °F). Afin que la croûte ne durcisse trop, simplement les emballer dans du papier d'aluminium (si vous désirez éviter le contact de l'aluminium, les entourer tout d'abord d'un papier parchemin puis d'aluminium). Lorsqu'ils sont bien chauds, les retirer du four et les laisser tiédir quelques minutes sur une grille... puis servir!

