Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle



64, rue Jean Bernard 55000 BAR-LE-DUC isabelle.jamin@jamest.fr 06 64 87 29 90 https://isabellejamin.fr

AUTRE

Pain sans gluten





Durée total réalisation : 13 mn

Temps préparation : 10 mn
Temps repos : 2 h mn
Temps cuisson : 1 h mn

Ingrédients (pour pain de 500 g) :

- 350 g de farine de riz complet
- 150 g de farine de sarrasin
- 25 g de levain de quinoa
- 13 g de gomme guar
- 50 cL d'eau tiède
- facultatif: 1 cs d'huile d'olive
- facultatif: des graines type lin, tournesol, pavot...

Préparation de la recette :

Étane

Mélanger tous les ingrédients.

Etape 2

Placer la pâte obtenue dans un moule de type cake, huilé et fariné, ou foncé avec du papier sulfurisé.

Étape 3

Laisser reposer 2 h.

Étape 4

Cuire une heure à 180°C.