

PAINS & BRIOCHES SANS GLUTEN

Alice LAFFONT
Jean POMMIER
Annie RAPAPORT

21 pains et brioches réalisés avec des ingrédients naturellement sans gluten : farine de riz, de pois chiche, de quinoa...

Des pains à cuire au four, en machine à pain, en cocotte... toutes les options sont abordées !

Ces recettes ont été mises au point par des auteurs qui suivent le régime sans lait ni gluten, préconisé par le docteur Jean Seignalet.

2-84221-213-1



2 212131

90 €

Ce livre a été publié avec
le soutien de la Région
Languedoc-Roussillon



www.laplage.fr

Alice et Laure LAFFONT, Jean POMMIER, Annie RAPAPORT

PAINS & BRIOCHES SANS GLUTEN

PAINS & BRIOCHES SANS GLUTEN

Alice et Laure LAFFONT
Jean POMMIER - Annie RAPAPORT

PHOTOGRAPHIES DE ÉRIC FÉNOT
STYLISME DELPHINE BRUNET



PAIN DE RIZ COMPLET

*Le pain de base !
De bonne texture, simple
à réaliser, il nécessite
peu d'ingrédients, qui se
trouvent facilement dans
un magasin bio.*

1 cuillerée à café de sucre roux

1 cuillerée à café de levure
de boulanger déshydratée

5 cl + 25 à 30 cl d'eau tiède (40 °C)

250 g de farine de riz complet

½ cuillerée à café de sel

Verser dans un bol la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux et double de volume. Pendant ce temps, dans un saladier, peser la farine de riz complet et y ajouter le sel. Ajouter le contenu du bol de levure. Mélanger.

Incorporer les 25 cl d'eau tiède en deux fois, tout en mélangeant bien. Rajouter un peu plus d'eau si nécessaire. La pâte doit être bien homogène, un peu comme une

pâte à gâteau épaisse, fluide sans être totalement liquide.

Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Mettre à lever près d'une source de chaleur 1 heure environ. Préchauffer le four à thermostat 7 (210 °C). Enfourner et cuire de 45 minutes à 1 heure. Pour vérifier la cuisson, une pointe de couteau plongée dans le pain doit ressortir sans traces de pâte. Sortir le pain et laisser refroidir sur une grille.



Variantes : vous pouvez ajouter un peu de saveur à votre pain en remplaçant les 250 g de farine de riz par 220 g de farine de riz complet et 30 g de farine de châtaigne, ou bien le transformer en pain aux noix en ajoutant 100 g de cerneaux de noix à votre préparation finale, juste avant de verser la pâte dans le moule de cuisson pour la faire lever.



Pain à l'amarante

Une belle mie moelleuse et aérée grâce à l'amarante, et un petit goût qui se marie à merveille avec du chocolat.

1 cuillerée à café de sucre roux

1 cuillerée à café de levure de boulanger déshydratée

5 cl + 30 cl d'eau tiède (40 °C)

180 g de farine de riz complet

70 g de farine d'amarante

40 g de graines d'amarante

½ cuillerée à café de sel

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume. Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine de riz complet, la farine d'amarante, les graines d'amarante et le sel.

Ajouter le contenu du bol de levure. Mélanger. Incorporez les 30 cl d'eau tiède en deux fois, tout en mélangeant bien. La pâte doit absorber toute l'eau. Elle doit être bien homogène, lisse, assez liquide.

Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Laisser monter près d'une source de chaleur douce 1 heure environ.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180 °C). Enfournier le pain et cuire environ 1 heure. Pour vérifier la cuisson, une pointe de couteau plongée dans le pain doit ressortir sans traces de pâte.

Sortir le pain et laisser refroidir sur une grille.



Variante : pain fantaisie au gingembre. Ajoutez à la préparation en même temps que les graines d'amarante 25 g de raisins secs et 40 g de gingembre confit coupé en petits cubes. Vous obtiendrez un délicieux pain original et corsé, idéal pour un goûter douceur.



PAIN AU MILLET ET GRAINES DE PAVOT

Un pain mêlant la douceur de la farine de riz, l'originalité du millet et la fantaisie des graines de pavot. Un classique pour accompagner les préparations salées.

1 cuillerée à café de sucre roux

1 cuillerée à café de levure de boulanger déshydratée

5 cl + 27 cl d'eau tiède (40 °C)

200 g de farine de riz complet

100 g de farine de millet

½ cuillerée à café de sel

15 g de graines de pavot

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, bien mélanger dans un saladier la farine de riz complet, la farine de millet, le sel et les graines de pavot.

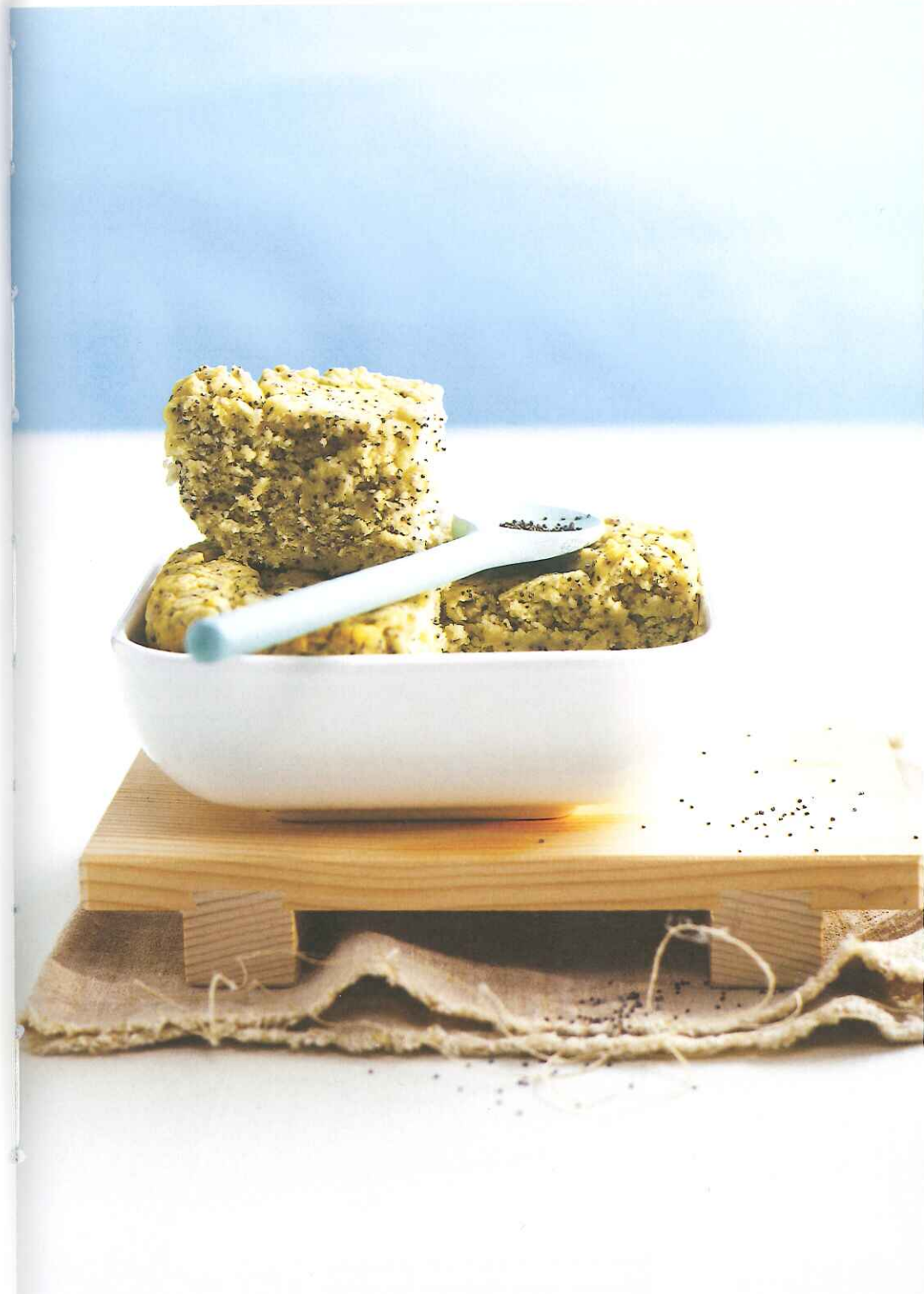
Ajouter le contenu du bol de levure. Remuer grossièrement. Verser les 27 cl d'eau tiède en deux fois, tout en mélangeant. La pâte finale doit être bien homogène et assez liquide.

Chemiser un moule avec du papier sulfurisé et y verser la préparation.

Laisser monter 1 heure 30, près d'une source de chaleur douce.

Enfourner à thermostat 7 (210 °C), glisser un ramequin rempli d'eau dans le four et laisser cuire pendant 45 minutes.

Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Pain au sarrasin et aux orties

Un pain très original : sa couleur, légèrement verte, et son goût, doux et finement relevé grâce aux orties, ont de quoi épater les amis !

150 g d'orties fraîches
(une vingtaine de pointes d'ortie)

1 cuillerée à café de sucre roux

1,5 cuillerée à café de levure
de boulanger déshydratée

10 cl + 20 cl d'eau tiède (40 °C)

300 g de farine de riz complet

100 g de farine de sarrasin

½ cuillerée à café de sel

Récolter une vingtaine de branches d'ortie, dont on ne gardera que les pointes car la tige et les vieilles feuilles sont plus filandreuses. Attention à ne les ramasser que loin de toute source de pollution (routes, pesticides...). Penser à se munir pour la cueillette de gants épais, de type gants de ménage.

De retour à la maison, laver les orties sous l'eau puis les faire fondre dans une casserole, avec ½ verre d'eau. Les mixer ensuite et réserver le coulis obtenu.

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 10 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine de riz complet, la farine de sarrasin et le sel.

Ajouter le mélange eau-levure.

Remuer grossièrement. Ajouter 3 cuillerées à soupe bien pleines du coulis d'ortie.

Incorporer les 20 cl d'eau tiède en deux fois, tout en mélangeant bien. La pâte doit être bien homogène, très souple (un peu comme une pâte à gâteau épaisse) : rajouter un peu plus d'eau si nécessaire.

Chemiser un moule à cake de papier sulfurisé et y verser la préparation. Mettre à lever près d'une source de chaleur douce 1 heure environ.

Préchauffer le four à thermostat 7 (210 °C). Enfourner et cuire de 45 minutes à 1 heure. Pour vérifier la cuisson, une pointe de couteau plongée dans le pain doit ressortir sans traces de pâte.

Sortir le pain et laisser refroidir sur une grille.

Variantes : à défaut d'orties, ou pour changer, vous pouvez les remplacer par une purée d'épinard, facile à réaliser à partir d'épinards surgelés.

Vous donnerez un air plus festif à votre pain en y ajoutant 1 poignée de noix de cajou non salées et 1 poignée de noisettes entières non salées, qui s'accordent très bien avec les orties, juste avant de verser la pâte dans le moule.



Pain au teff

Le teff est une céréale africaine naturellement sans gluten. Il apporte au pain une belle couleur de pain complet et une saveur très agréable. Nous l'avons vite adopté !

1 cuillerée à café de sucre roux

1 cuillerée à café de levure de boulanger déshydratée

5 cl + 20 cl + 5 cl d'eau tiède (40 °C)

200 g de farine de riz complet

50 g de farine de teff

½ cuillerée à café de sel

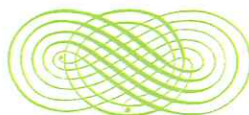
Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les farines et le sel. Faire un puits au centre et incorporer le mélange à la levure.

Ajouter les 20 cl d'eau tiède, tout en mélangeant bien, puis finir avec 5 cl d'eau tiède supplémentaires. Bien mélanger à la cuillère : la pâte doit être homogène. Disposer du papier sulfurisé dans un moule à cake et y verser la préparation. Faire lever près d'une source de chaleur douce : la pâte doit doubler de volume.

Préchauffer le four à thermostat 7 (210 °C). Glisser un ramequin rempli d'eau dans le four. Enfourner le moule et faire cuire environ 45 minutes. Si la croûte brunit trop, baisser le thermostat à 6 (180 °C) et prolonger la cuisson de 5 à 10 minutes.

Défournier et mettre le pain à refroidir sur une grille.



PAIN LENTILLE ET CHÂTAIGNE

Une autre façon de faire son pain : mélanger diverses farines, c'est allier leurs qualités et leurs goûts. Essayez et adaptez la composition en fonction du contenu de vos placards ! Avec de la farine de châtaigne, spécialité de nos campagnes, et de la farine de lentille, spécialité indienne, ce pain est naturellement un peu sucré.

15 g de levure de boulanger fraîche
32,5 cl d'eau tiède (40 °C)
1 cuillerée à soupe de sucre complet
100 g de farine de riz blanc
75 g de farine de châtaigne
30 g de farine de riz complet
25 g de farine de soja
30 g de farine de lentille
25 g de farine de lupin
25 g de fécule de pomme de terre
½ cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de jus de citron
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Émietter la levure de boulanger dans un peu d'eau prélevée sur la quantité totale, avec le sucre.

Laisser le mélange à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les farines, la fécule et le sel. Faire un puits au centre et ajouter le contenu du bol de levure. Mélanger.

Ajouter progressivement les liquides, en mélangeant à la cuillère : la pâte doit être homogène.

Disposer du papier sulfurisé dans un moule à cake et y verser la préparation.

Faire lever près d'une source de chaleur douce : la pâte doit doubler de volume.

Préchauffer le four à thermostat 7 (210 °C). Glisser un ramequin rempli d'eau dans le four. Enfourner le moule et faire cuire environ 45 minutes. Si la croûte brunit trop, baisser le thermostat à 6 (180 °C) et prolonger la cuisson de 5 à 10 minutes.

Défourner et mettre le pain à refroidir sur une grille.



PAIN AU QUINOA

*Un pain très parfumé
au goût typé et puissant
dans lequel se reflète
particulièrement le quinoa.*

1 cuillerée à café de sucre roux

1,5 cuillerée à café de levure
de boulanger déshydratée

5 cl + 30 cl d'eau tiède (40 °C)

150 g de farine de riz complet

50 g de farine d'amarante

80 g de farine de quinoa

½ cuillerée à café de sel non raffiné

50 g de graines de quinoa

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les farines, le sel et le quinoa. Faire un puits au centre et ajouter le contenu du bol de levure. Mélanger.

Ajouter les 30 cl d'eau tiède, en deux fois, tout en mélangeant bien : la pâte doit être homogène. Le quinoa absorbe beaucoup d'eau. Disposer du papier sulfurisé dans un moule à cake et y verser la préparation.

Faire lever près d'une source de chaleur douce, environ 1 heure.

Préchauffer le four à thermostat 6-7 (180-210 °C). Glisser un ramequin rempli d'eau dans le four. Enfourner le moule et faire cuire environ 45 minutes.

Défourner et mettre le pain à refroidir sur une grille.



Note : si vous n'avez pas de farine d'amarante, remplacez-la par de la farine de riz complet.



BRIOCHE CHOCOLAT-ORANGE À LA COCOTTE

De grosses pépites de chocolat, du zeste d'orange pour relever la saveur : une brioche à déguster refroidie ou encore tiède, à la sortie du four.

Cuisson « cocotte »

1 cuillerée à café + 60 g de sucre roux

1 cuillerée à café de levure de boulanger déshydratée

5 cl d'eau tiède (40 °C)

250 g de farine de riz complet

¼ de cuillerée à café de sel

Le zeste de 1 orange bio

2 œufs

40 g d'huile d'olive

10 cl de lait de riz tiède

50 g de chocolat noir

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine, les 60 g de sucre, le sel et le zeste d'orange.

Faire un puits au centre et y verser les œufs ainsi que l'huile d'olive. Commencer à mélanger.

Incorporer le contenu du bol de levure. Ajouter le lait de riz tiède et bien mélanger. La pâte doit être homogène, très souple, assez liquide.

Couper le chocolat en gros morceaux (en demi ou quarts de carrés si on utilise une tablette) et l'incorporer à la pâte. Il formera de grosses pépites après la cuisson.

Chemiser une cocotte de 1 l avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Fermer la cocotte. Laisser monter près d'une source de chaleur douce, entre 1 heure et 1 heure 30.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180 °C) et cuire la brioche dans la cocotte fermée, de 45 à 50 minutes.

La pointe d'un couteau doit ressortir sèche lorsqu'on pique la brioche.

Sortir la brioche de la cocotte et la mettre à refroidir sur une grille.



KOUGLOF

Une brioche traditionnelle d'origine alsacienne, revisitée avec les saveurs du Sud : à l'huile d'olive ! Cela lui donne un petit goût fruité original, souvent très bien accueilli.

Cuisson au four

2 cuillerées à café de sucre roux

2 cuillerées à café de levure de boulanger déshydratée

10 cl d'eau tiède (40 °C)

400 g de farine de riz complet

100 g de farine de riz blanc

2 œufs

¼ de cuillerée à café de sel

80 g de sucre complet

1 cuillerée à soupe de rhum

25 cl de lait de riz

100 g d'huile d'olive (ou 200 g de margarine autorisée)

2 poignées de raisins secs

1 poignée de cerneaux de noix

1 poignée d'amandes entières

Mélanger les 2 cuillerées à café de sucre, la levure et les 10 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les farines, les œufs, le sel, le sucre complet, le rhum et le lait de riz.

Incorporer le contenu du bol de levure.

Ajouter l'huile d'olive ou, à défaut, la margarine coupée en petits dés. Bien mélanger : la pâte doit être homogène.

Ajouter les raisins secs et les cerneaux de noix à la pâte.

Huiler soigneusement un moule à kouglof (à l'aide d'un papier essuie-tout par exemple). Disposer les amandes entières sur tout le fond du moule et y verser la pâte.

Faire lever près d'une source de chaleur douce : la pâte doit arriver près du bord du moule.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180 °C). Enfourner et faire cuire entre 45 minutes et 1 heure. La pointe d'un couteau piquée dans le kouglof doit ressortir sèche.

En milieu de cuisson, disposer une feuille de papier sulfurisé sur le dessus du moule pour préserver la couleur dorée du kouglof et finir la cuisson.



Pain brioché aux amandes

Un pain brioché tout simple avec quelques amandes, délicieux encore tiède à la sortie du four. Chez nous, il ne survit pas plus d'un après-midi !

Cuisson « cocotte »

1 cuillerée à café
+ 20 g de sucre en poudre

1 cuillerée à café de levure
de boulanger déshydratée

5 cl d'eau tiède (40 °C)

200 g de farine de riz complet

50 g de poudre d'amande

½ cuillerée à café de sel

80 g d'amandes entières

1 œuf

15 à 17 cl de lait d'amande
ou de riz tiède

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine, la poudre d'amande, les 20 g de sucre, le sel et les amandes entières ; ajouter l'œuf et bien mélanger.

À cette préparation, incorporer le mélange mousseux à la levure. Remuer grossièrement. Verser 15 à 17 cl de lait d'amande ou de riz tiède, tout en mélangeant. La pâte finale doit être bien homogène et assez liquide.

Chemiser une cocotte de 1 l avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Couvrir. Laisser monter 1 heure à 1 heure 30, près d'une source de chaleur douce. La pâte doit arriver près du bord de la cocotte.

Enfourner à thermostat 6 (180 °C) et laisser cuire, cocotte fermée, environ 1 heure.



PAIN BRIOCHÉ AUX RAISINS SECS

Un pain qui chante à la sortie du four si nous tendons bien l'oreille ! À déguster encore chaud, ou même froid pour les plus patients... Nous, nous n'arrivons pas à résister jusque-là et nous l'adorons chaud pour le goûter !

Cuisson au four

1 cuillerée à café de sucre roux
+ 20 g de sucre complet

1 cuillerée à café de levure
de boulanger déshydratée

5 cl d'eau tiède (40 °C)

200 g de farine de riz complet

50 g de farine de riz blanc

100 g de raisins secs

¼ de cuillerée à café de sel

1 œuf

20 cl de lait de riz tiède

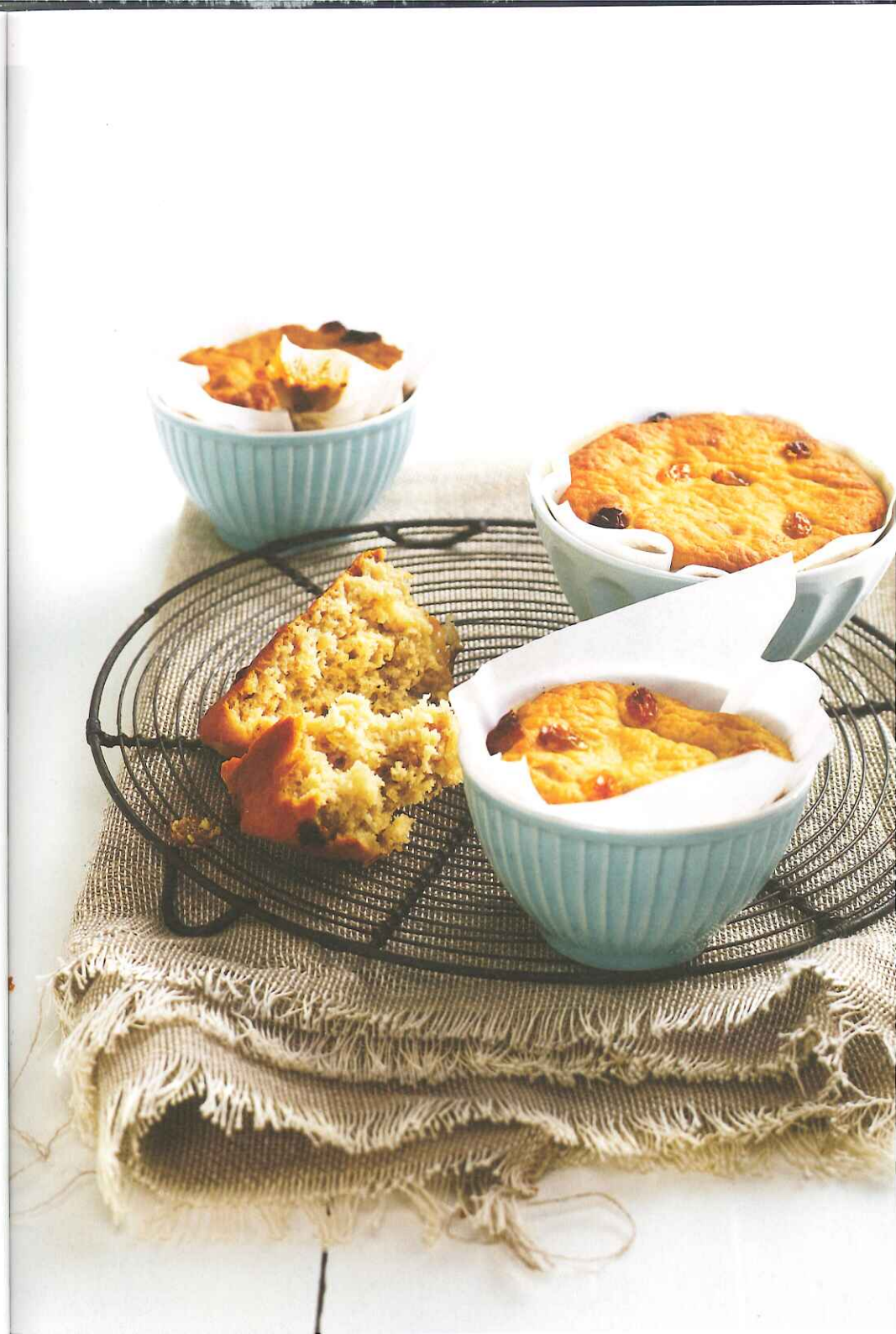
Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de

volume. Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine de riz complet, la farine de riz blanc, le sucre complet, les raisins secs et le sel. Faire un puits au centre.

Verser dans le puits l'œuf et le contenu du bol de levure. Remuer doucement. Quand la pâte commence à être très épaisse, verser peu à peu les 20 cl de lait de riz tiède (30-40 °C), tout en mélangeant. La pâte doit être bien homogène, assez liquide, un peu comme une pâte à gâteau épaisse. Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Laisser monter près d'une source de chaleur 1 heure à 1 heure 30.

Préchauffer le four à thermostat 7 (210 °C). Glisser dans le four un ramequin rempli d'eau. Enfourner le pain brioché et cuire 45 minutes environ.

Sortir le pain brioché et mettre à refroidir sur une grille. Tendre l'oreille pour l'écouter chanter !



Pain d'épices de Mémère

Chez nous, c'est le cadeau de Noël traditionnel. Incontournable et délicieux aux petits déjeuners et goûters hivernaux, ce pain d'épices a l'immense avantage de se garder très longtemps, en restant toujours aussi bon.

Cuisson au four

200 g de miel du Gâtinais

100 g de sucre roux

15 cl de lait de soja

150 g de farine de riz complet

120 g de farine de riz blanc

30 g de farine de châtaigne

1 cuillerée à café de bicarbonate de sodium

2 cuillerées à café d'épices, selon votre goût (anis, cannelle, clous de girofle, cardamome...)

Préchauffer le four à thermostat 5 (150 °C). Dans une casserole, faire dissoudre à feu doux le miel et le sucre dans le lait.

Mettre les farines dans un saladier, ajouter le bicarbonate et les épices puis mélanger.

Verser le liquide et travailler la pâte. Chemiser un moule à cake avec une feuille de papier sulfurisé et y verser la préparation.

Enfourner et faire cuire entre 45 minutes et 1 heure. La pointe d'un couteau piquée dans le pain d'épices doit ressortir à peine humide.



Variante : ce pain d'épices est également délicieux nature, sans épices !

Conservation : enveloppé dans du papier d'aluminium, ce pain d'épices est encore meilleur quelques jours après sa sortie du four et se garde presque indéfiniment.



Pain « piña colada »

Pour ceux qui aiment la noix de coco et l'ananas, ce pain est presque un gâteau ! N'hésitez pas à le servir au goûter, avec un peu de margarine et un bon thé.

Cuisson au four

12 g de levure de boulanger fraîche

15 cl d'eau tiède (40 °C)

25 g de sucre

1 œuf

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de jus de citron

1 cuillerée à soupe de rhum

150 g de farine de riz blanc

30 g de farine de soja

20 g de farine de lupin

50 g de fécule de pomme de terre

1 cuillerée à café de sel

3 tranches d'ananas coupées
en petits cubes

20 g de noix de coco râpée et grillée

Émietter la levure de boulanger dans un peu d'eau prélevée sur la quantité totale, avec le sucre. Laisser le mélange à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et double de volume.

Dans une jarre, mettre l'œuf, les liquides, la levure, les farines, la fécule et le sel.

Ajouter l'ananas et la noix de coco. Travailler le mélange à la main.

Laisser lever.

Verser dans un moule de la forme souhaitée et cuire au four à thermostat 6 (180 °C) pendant 30 à 45 minutes. Ce pain est délicieux à la sortie du four ; une fois un peu rassis, vous pourrez le déguster grillé.

Variante : remplacez l'ananas par des cerises au sirop.



Scones

Accompagnés de crème de coco ou bien de confiture et d'une bonne tasse de thé, ces scones sont idéaux pour un brunch !

Cuisson au four

260 g de farine de riz complet

3 cuillerées à soupe de sucre

1 pincée de sel

½ cuillerée à café de bicarbonate de sodium

13 g d'huile d'olive

15 cl de lait de soja

Préchauffer le four à thermostat 5-6 (170 °C).

Mélanger la farine, le sucre, le sel et le bicarbonate de sodium dans un saladier. Faire un puits au centre.

Ajouter l'huile et malaxer du bout des doigts.

Verser peu à peu le lait, en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène, molle et un peu collante.

Avec une main enfarinée de farine de riz, diviser la pâte en petites boules. Les disposer sur une feuille de papier sulfurisé, sur une plaque à four.

Enfourner les petits pains pour 20 minutes.

Servir chaud ou tiède.



BISCOTTES

C'est la double cuisson qui permet d'obtenir des biscottes ! Celles-ci sont à consommer nature ou avec une pointe de miel ou de confiture pour combler un « petit creux » ou pour un gros goûter.

Cuisson au four

1 cuillerée à café
+ 20 g de sucre roux

1 cuillerée à café de levure
de boulanger déshydratée

5 cl d'eau tiède (40 °C)

110 g de farine de riz complet

60 g de farine de riz blanc

¼ de cuillerée à café de sel

1 œuf

10 g de margarine végétale autorisée

10 cl de lait de riz tiède

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine de riz complet, la farine de riz blanc, les 20 g de sucre et le sel. Ajouter l'œuf et bien mélanger.

Ajouter la margarine découpée en copeaux. Bien mélanger.

Incorporer le contenu du bol de levure. Ajouter les 10 cl de lait de riz tiède. Bien mélanger. La pâte doit être bien lisse, assez liquide. Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Laisser monter près d'une source de chaleur douce pendant 1 heure 30.



Préchauffer le four à thermostat 5 (150 °C). Glisser un ramequin rempli d'eau dans le four. Enfourner le moule et cuire 40 minutes environ.

Sortir le pain et mettre à refroidir sur une grille.

Couper le pain en tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Disposer sur une grille et remettre au four, à thermostat 2 (60 °C), pour 40 minutes.

Laisser refroidir sur la grille, hors du four. Les biscottes se conservent bien dans une boîte en fer blanc.



Pain de riz aux olives

Un classique : du pain à la mie moelleuse et à la croûte bien croustillante, au bon goût d'olives. Vertes ou noires, à vous de choisir !

Cuisson « cocotte »

1 cuillerée à café de sucre roux

1 cuillerée à café de levure de boulanger déshydratée

5 cl + 20 cl d'eau tiède (40 °C)

200 g de farine de riz complet

50 g de farine de riz blanc

½ cuillerée à café de sel

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive (soit environ 10 g)

110 g d'olives dénoyautées, vertes ou noires

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger intimement la farine de riz complet, la farine de riz blanc et le sel dans un saladier. Faire un puits au centre.

Dans le puits, verser l'huile d'olive ainsi que le contenu du bol de levure. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit sec.

Incorporer les 20 cl d'eau tiède en deux fois, tout en mélangeant bien. La pâte doit absorber toute l'eau. Elle doit être bien homogène, lisse, de la consistance d'une pâte à gâteau épaisse.

Couper les olives en petits dés, tout en réservant 3 ou 4 olives entières pour la décoration. Ajouter à la pâte et bien mélanger.

Chemiser une cocotte de 1 l avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Mettre le couvercle et laisser monter près d'une source de chaleur 1 heure à 1 heure 30. La pâte doit arriver à environ 1 cm du bord de la cocotte.

Préchauffer le four à thermostat 7 (210 °C). Ôter le couvercle et disposer les olives réservées pour la décoration. Remettre le couvercle, enfourner la cocotte et cuire 1 heure 15 à 1 heure 30. Pour vérifier la cuisson, une pointe de couteau plongée dans le pain doit ressortir sans traces de pâte. Le pain doit être bien doré, uniformément, gage d'une croûte croustillante.

Sortir le pain et laisser refroidir sur une grille.



Fougasse

La fougasse est un pain traditionnel du sud de la France, à l'huile d'olive, qui se présente sous la forme d'une torsade plate. On le parfume au gré des envies et des goûts avec de multiples saveurs : olive, herbes de Provence, anchois...

Ici, nous vous proposons une fougasse toute simple : poivre vert, olives et quelques brins de romarin.

Cuisson au four

1 cuillerée à café de sucre roux

1 cuillerée à café de levure de boulanger déshydratée

5 cl + 10 cl d'eau tiède (40 °C)

100 g de farine de riz complet

50 g de farine de riz blanc

¼ de cuillerée à café de sel

½ cuillerée à café de poivre vert déshydraté en grains

¾ de cuillerée à café d'huile d'olive

10 olives noires dénoyautées

1 brin de romarin

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la farine de riz complet, la farine de riz blanc et le sel. Ajouter le poivre vert (pilé auparavant dans un mortier) et l'huile d'olive. Mélanger grossièrement et ajouter le contenu du bol de levure.

Incorporer les 10 cl d'eau tiède, en mélangeant bien. La pâte doit bien absorber toute l'eau. Elle doit être bien homogène, lisse et former une sorte de gros ruban.

Chemiser un plat ovale de 14 x 23 cm allant au four avec du papier sulfurisé et y verser la préparation. Laisser monter près d'une source de chaleur douce, 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

Préchauffer le four à thermostat 5 (150 °C). La pâte est trop humide pour être torsadée, mais on peut y façonner des creux avec les doigts. Répartir les olives noires et parsemer de romarin. Glisser dans le four un ramequin rempli d'eau. Enfourner la fougasse et cuire 30 à 35 minutes.

Sortir du four et laisser tiédir sur une grille.

La fougasse donne le meilleur d'elle-même encore tiède, accompagnée d'une grosse salade ou servie avec une poêlée d'oignons à l'huile d'olive, d'olives et de graines de tournesol.



BLINIS À LA CHÂTAIGNE POUR CANAPÉS

Le principe : une pâte à blinis à cuire en crêpes épaisses, dans une petite ou une grande poêle et à découper pour en faire des canapés.

Cuisson à la poêle

Pour 10 blinis

1 cuillerée à café de sucre

1 sachet de levure de boulanger déshydratée

5 cl + 20 cl d'eau tiède (40 °C)

50 g de farine de châtaigne

200 g de farine de riz complet

Sel

2 œufs

20 cl de lait de riz

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Mélanger la cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le bol à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier les farines, 1 grosse pincée de sel, les œufs, le lait de riz et l'huile.

Ajouter la levure ; mélanger.

Continuer à diluer avec le reste de l'eau tiède jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à gaufres.

Laisser reposer au chaud au moins 2 heures. La pâte doit s'épaissir et lever.

Faire cuire dans une poêle, en crêpes épaisses. L'idéal est d'obtenir des crêpes de 4 à 5 mm d'épaisseur.

Note : il est préférable de couvrir la poêle avec un couvercle lors de la cuisson de la première face. Comme la pâte est épaisse, cela favorise la cuisson et évite de brûler le fond du blini.

Conservation : se conservent très bien au congélateur ou au réfrigérateur, couverts.



GALETTES DE POIS CHICHE

Une recette ultrasimple pour faire des canapés à l'apéritif (avec des tomates séchées ou une tapenade par exemple) ou à servir telle quelle, accompagnée d'une salade de concombre avec une sauce au yaourt de soja relevée de menthe fraîche.

Cuisson à la poêle

Pour 6 galettes d'environ 20 cm de diamètre

150 g de farine de pois chiche

½ cuillerée à café de sel

Poivre (4 tours de moulin)

20 cl d'eau

Huile d'olive

Verser dans un saladier la farine de pois chiche, le sel et le poivre. Bien mélanger.

Ajouter l'eau peu à peu, pour bien délayer toute la farine. La pâte doit être homogène, assez liquide, comme une pâte à crêpes.

Dans l'idéal, laisser reposer une petite demi-heure. Rallonger avec un peu d'eau si la pâte a trop épaissi.

Bien huiler une petite crêpière (avec de l'huile d'olive). La faire chauffer sur feu vif. Verser une louchée de pâte et faire cuire, puis retourner et faire cuire l'autre côté. Entre deux galettes, huiler à nouveau la crêpière si nécessaire. Servir chaud ou tiède, accompagné de garnitures estivales (concombre, tomates, tsatsiki ou même caviar d'aubergine), ou découpé en canapés avec de la tapenade, des tomates séchées ou un tartare de saumon.

Variante : essayez les galettes de lentille ! En gardant cette recette, mais en remplaçant la farine de pois chiche par la même quantité de farine de lentille.



PAIN AU THYM ET À L'ÉCORCE D'ORANGE

Un mélange subtil, très parfumé et original, dont vous pourrez modifier le goût en variant les quantités de thym et d'écorce d'orange.

Machine à pain

12 g de levure de boulanger fraîche
35 cl d'eau tiède (40 °C)
1 cuillerée à café de sucre
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
140 g de farine de riz blanc
75 g de farine de sarrasin
65 g de farine de châtaigne
15 g de farine de riz gluant
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de thym
1 cuillerée à soupe du zeste d'une orange bio

Émietter la levure de boulanger dans un peu d'eau prélevée sur la quantité totale, avec le sucre. Laisser le mélange à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et double de volume.

Dans la machine à pain, mettre les liquides, la levure, puis les farines et le sel.

Ajouter le thym et le zeste d'orange.

Mettre en marche la machine à pain, sur le programme « sans gluten ».



Pot de fleurs

Faites pousser ce joli pain tout rond qui embellira vos matins et vos apéritifs !

Cuisson au four

½ cuillerée à café de sucre

1 cuillerée à café de levure de boulanger déshydratée

5 cl + 20 cl d'eau tiède (40 °C)

2 œufs

20 g d'huile d'olive

1 cuillerée à café de sel

500 g de farine de riz complet

12,5 cl de lait de soja tiède

1 poignée de graines de pavot

6 feuilles de capucine

1 pot de fleurs en terre, neuf, de 15 cm de diamètre

2 fleurs de capucine

Mélanger la demi-cuillerée à café de sucre, la levure et les 5 cl d'eau tiède dans un bol. Laisser le mélange à portée d'une source de chaleur douce jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et double de volume.

Pendant ce temps, dans un saladier, battre les œufs avec l'huile. Saler. Ajouter le mélange eau-levure.

Verser la farine, mélanger grossièrement. Incorporer le reste d'eau tiède ainsi que le lait de soja, en plusieurs fois, tout en mélangeant bien. La pâte doit absorber tout le liquide. Elle doit être bien homogène et presque coulante.

Incorporer enfin les graines de pavot ainsi que les feuilles de capucine préalablement lavées et coupées en petits morceaux.

Huiler le pot de fleurs et y verser la pâte. Laisser près d'une source de chaleur douce 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait bien monté.

Préchauffer le four à thermostat 6-7 (190 °C). Enfourner le pot, jeter l'eau d'une tasse sur la paroi basse du four pour créer de la vapeur d'eau, fermer immédiatement le four et cuire 45 minutes. Pour vérifier la cuisson, une pointe de couteau plongée dans le pain doit ressortir sans traces de pâte.

Sortir le pain et laisser refroidir sur une grille. Décorer avec les fleurs de capucine.

