

Ma recette du pain au petit épeautre

Je partage avec vous cette recette qui utilise du petit épeautre demi-complet qui est bien meilleur pour la santé que le blé classique. Il contient moins de gluten et c'est une céréale "ancestrale" (comprenez: pas trop trafiquée).

Ingrédients:

250 gr de farine 1/2 complète de petit épeautre type 110

1 sachet de levure de boulanger

1 cuiller à café de sucre de canne

1 cuiller à café de bicarbonate de sodium

1 grosse pincée de sel

2 cuillères à soupe de psyllium blond (en magasin bio)

1 cuiller à soupe d'un mélange de graines (tournesol et courges)

(en option: 4 à 5 dattes coupées en petits morceaux ou bien des figues séchées)

25 cl d'eau

1 cuiller à soupe de vinaigre de cidre



1- Mélangez la farine, le sucre, la levure, et le psyllium

2-Battez le mélange au fouet électrique en ajoutant l'eau

3-Ajoutez le sel, le bicarbonate, le vinaigre et les graines (et les dattes coupées en petits dés), battez 1 minute.

4- Mettez la pâte dans un moule à cake tapissé de papier cuisson

5-Laissez lever la pâte 30 minutes dans le four (préalablement préchauffé 5 minutes à 40°C puis éteint)

6-Cuire à 165°C pendant 30 minutes en mettant un petit récipient d'eau dans le four pour créer un peu de vapeur.

J'aime bien mettre peu de sel dans le pain.

Notes:

*le sucre aide à lever la pâte, de même que le mélange vinaigre de cidre-bicarbonate. Le psyllium donne une consistance au pain et évite qu'il ne soit trop cassant à la découpe.

*Ne jamais mettre le sel directement en contact avec la levure.

Bon appétit!