PETITS PAINS genre chapatis,

Sans gluten

*Après une bonne décennie d’essais de fabrication et d’achats insatisfaisants, j’ai enfin élaboré une recette qui me donne toute satisfaction.*

*Elle est rapide et donne de petits pains goûteux, qui se coupent facilement par le travers pour la tartinade.*

*La mie est moëlleuse, loin de certains pains sans gluten secs et poudreux du commerce.*

INGREDIENTS, pour une douzaine de petits pains.

* 6 grosses cuillerées à soupe bombées de farine de riz, complet de préférence
* 3 cuillerées à soupe de farine de sarrasin
* 1 cuillerée à soupe rase de graines de psyllium (plantain tropical dont les graines remplace l’agglomérant du gluten, par sa propension à absorber l’eau)
* 1 œuf
* environ ¼ d’eau plutôt chaude (un peu plus que notre corps)
* ¼ de c à café de bicarbonate de soude
* bonne pincée de sel
* on peut ajouter des graines

PREPARATION 10mn, cuisson 40mn, th5 ½ en chaleur tournante ou th6 sinon.

On met tout dans un saladier, dans l’ordre :

Farines, psyllium, bicarbonate, œuf, sel.

Ajouter l’eau chaude en bien remuant à la fourchette.

On doit obtenir une pâte, genre pâte à cake épaisse.

Sur une plaque, munie d’un papier cuisson un peu fariné,

Déposer les paquets de pâte moulés grâce à deux cuillères à soupe.

Personnellement je les aplatis un peu car ainsi pour obtenir des socles à tartine plats, quand on coupe en deux par le travers.

A la sortie du four, si je trouve la croûte un peu dure, j’emballe mes pains dans un torchon jusqu’à ce qu’ils refroidissent.

J’en congèle souvent une partie, sans problème.

\_\_\_\_\_\_\_\_