

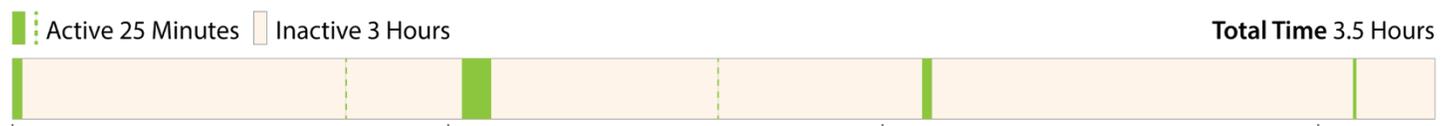
Pain sans gluten, à l'avoine et aux groseilles

Cette recette est conçue pour utiliser des ingrédients simples et des aliments complets ayant un bon goût et fournissant des nutriments formidables. L'avoine complète, le lait, les œufs et les groseilles séchées se mélangent bien et vite dans le robot culinaire.

Le pain à l'avoine et aux groseilles est absolument délicieux si vous le faites griller et vous le tartinez de beurre ou de fromage à la crème. De plus, vous pouvez en faire des sandwichs au beurre d'arachide. Pour une saveur plus versatile qui va bien avec tout – des sandwichs au jambon ou au fromage grillé –, vous n'avez qu'à omettre la cannelle.

Rendement : un pain.

Timing : commencez cette recette environ 4 heures avant de vouloir servir le pain. Le temps de préparation active est 20-30 minutes.



Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Groseilles ou petits raisins, séchés	1 tasse	125	4,4
Lait, chauffé	1 $\frac{5}{8}$ tasse	392	13,8
Graines de chia, finement moulues*	2 c. à soupe	21	0,7
Flocons d'avoine sans gluten, à l'ancienne**	3 $\frac{1}{2}$ tasses	304	10,72
Levure instantanée	2 c. à café	6,4	0,23
Sel	1 c. à café	6	0,21
Cannelle, facultatif	$\frac{1}{2}$ c. à café	1,3	0,5
Œufs	2	100	3,5
Beurre	2 c. à soupe	28	1

* Les graines de chia peuvent être substituées par une c. à soupe / 15 g de gomme de xanthane.

** Flocons d'avoine sans gluten, certifiés biologiques.

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor, robot culinaire et moule à pain de 8,5 x 4,5" / 21,5 x 11,5 cm. Si vous utilisez les graines de chia, vous aurez besoin d'un moulin à épices ou à café pour les moudre. Un thermomètre à lecture instantanée peut être utile pour mesurer la température du mélange de lait et la température interne du pain cuit.

Trempeage des fruits. Utilisez la cuisinière ou le four à micro-ondes pour faire chauffer le lait et versez-le par-dessus les fruits secs. Couvrez et laissez refroidir à environ 95 °F / 35 °C (ceci prendra au moins 1 heure). Entre-temps, graissez le moule à pain et chemisez-le avec la farine sans gluten (telle que la farine sans gluten tout usage ou la farine de riz). Préparez la chambre de pousse avec de l'eau dans le récipient à eau, mettez la grille en place et réglez la température à 84 °F / 29 °C. Mesurez les graines de chia et moulez-les en une fine poudre.

Moulage de l'avoine en farine. Ajoutez l'avoine sans gluten dans le robot culinaire avec le reste des ingrédients secs (graines de chia ou gomme de xanthane, sel, levure et cannelle) et faites battre pendant 2 minutes, jusqu'à ce que l'avoine forme une poudre fine.

Préparation de la pâte principale. Ajoutez le reste des ingrédients (le mélange de lait et groseilles, œufs et beurre) au robot culinaire et faites battre jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Mélangez pendant 2 minutes.

Levée de la miche. Déplacez la pâte humide et moelleuse dans le moule à pain préalablement préparé et lissez le dessus. Si désiré, saupoudrez la croûte de flocons d'avoine sans gluten supplémentaires et appuyez doucement pour les coller. Mettez dans la chambre de pousse et laissez lever pendant 1 heure à 84 °F / 29 °C. Ensuite, le centre de la miche devrait être un peu plus haut que le rebord du moule. Environ 30 minutes avant la cuisson au four, préchauffez le four à 350 °F / 180 °C et mettez la grille sur le tiers inférieur du four.

Cuisson au four. Transférez la miche de la chambre de pousse au four préchauffé et faites cuire pendant 50-60 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit d'une couleur bien dorée et que le centre atteigne une température interne d'environ 205 °F / 96 °C (si vous faites la version avec la gomme de xanthane, faites cuire pendant 5 minutes de plus, jusqu'à une température interne de 210 °F / 99 °C). Laissez le pain refroidir au moins 10 minutes avant de le retirer du moule, puis laissez-le aussi refroidir avant de le trancher.