



DU PAIN POUR LES "SANS"

Pour les "sans sel" il est déjà difficile de trouver du pain qui a un peu de goût , pour les "sans gluten" c'est un même combat, mais si en plus vous êtes "sans sel" + "sans gluten" cela relève de la quadrature du cercle ! Aussi , ne désespérez pas mais comme disent les jeunes aujourd'hui :

- YAKATIKOLE

Allez , je vous aide et vous allez trouver si agréable votre chef d'oeuvre que vous recommencerez avec plaisir !

Pas besoin de réchauffage de dernière minute pour des petits déjeuners superbes : on fend en deux, du bon beurre , du miel ou un de vos confits de fraises aux poivres et à la verveine

Ah vous êtes sûr que je ne vous l'ai pas donné cette recette ?? Bon je le ferais au plus vite promis . En attendant vous prendrez un autre de vos confits de fruits et ce sera très bien

Ou plutôt, faites comme les pépés coupez des petits bouts dans un bon café au lait bien crémeux ...

Ingrédients

vos farines (note 1)

de la poudre de Perlimpim

de l'eau tempérée

de la poudre d'ail

un peu de beurre fondu ou de l'huile d'olives au goût

de la poudre de vos herbes préférées (note 2)

sel ??? peu de glutamate (le "sel" chinois)

du bicarbonate de soude

des graines et des fruits secs

Préparation

Mettez chauffer le four au maximum . Si par hasard il allait trop vite , vous le baisserez dès que la croûte sera formée .

Préparez votre poudre d'herbes comme d'habitude dans votre moulin au dernier moment . Ici j'ai utilisé un mélange de poivres , du mentastre, du thym, de l'origan, du fenouil séchés . Pillez assez fin pour pouvoir bien répartir partout votre mélange par la suite.

Dans une grande jatte , mettez vos farines choisies (voir la fiche "Farines de LVC") . Ici j'ai mis très peu de farine de pois chiches trop "forte" en goût et beaucoup plus de farine de châtaignes (le double de celle de pois chiches) . pour l'autre moitié , moitié farine de maïs (on en trouve chez nous au moment du tessou (le cochon) et je la garde en bocaux bien clos dans le frigo en été) et fleur de maïs .



Mélanger vos farines avec le plus grand soin . "Fraisez" très finement entre vos doigts les grumeaux éventuels .

Saupoudrez le bicarbonate de soude qui sera votre levure et vous permettra de faire le pain tout de suite .

T.S.V.P -->

En fait, la levure chimique (Alsacienne ou similaire) contient du bicarbonate de soude et de la farine de blé donc interdit pour les "sans gluten" . En plus c'est très efficace ... et très économique . Qui plus est cela vous aidera à digérer et neutralise bien les aigreurs d'estomac .

(Mais si vous prenez des médicaments, par précaution, demandez conseil à votre médecin . Bien sûr s'il vous a interdit la levure chimique , utilisez de la levure de boulanger et délayez votre pâton avec de bière blanche non filtrée tempérée .. et prenez patience pour laisser "lever" au chaud votre pâton (Au moins 2 bonnes heures))

Dans un cas normal, Saupoudrez vos farines bien aérées de quelques pincées de glutamate et de votre poudre d'herbes mélangées . Puis re "bouléguez-moi" (bien "touiller" dans tous les sens) bien soigneusement le tout .

Si vous êtes un peu "sudiste" et que vous ne destinez votre pain qu'au stricte usage "salé" (entrées, poissons, viandes, fromages) vous pouvez ajouter à ce moment un bon "coup" de poudre d'ail .

Sinon gardez un peu de votre mélange à part pour un usage "sucré" (petits déjeuner ou goûter) auquel vous ne mettez pas d'ail mais une pincée de cannelle et de gingembre en poudre et vous délayerez avec du lait tiédi légèrement

DANS TOUS LES CAS Allez "re-touyez" bien vos mélanges : il ne doit pas y avoir trace de grumeaux



Faites un puit au milieu et versez doucement de l'eau (avec le beurre fondu ou de l'huile d'olives selon vos goût mais c'est facultatif : ça donne du corps et du moelleux à la pâte) . En "fraisant" la pâte très vite dans vos mains en ramenant les farines vers le centre au fur et à mesure, pétrissez très soigneusement . Vous allez peu à peu former un "pâton" qui se détache des parois de la jatte . Pétrissez encore . C'est un excellent exercice d'assouplissant pour les doigts raides!!

Formez une boule . Et prenez des morceaux que vous modèlerez selon vos envies . Cette pâte (sans farine de blé) est lourde . Préférez des formes plates genre de la "fougasse" ou de la chouette des photos par exemple .

Mais si vous voulez une mie dense pour des tranches plus "rustiques" vous pouvez former des petits pains (un peu plus de liquide dans la pâte et "moulez" dans des moules en silicone qui "retiendront" la pâte) .

Posez vos oeuvres sur des plaques de silicone sur les grilles du four . Enfournes à mi-hauteur dans un four brûlant . Au bout de quelques minutes baissez un peu le four . Lorsque la croûte sera formée , passez un rien de miel délayé dans de l'eau chaude ou du lait avec un pinceau de silicone : la croûte sera meilleure et plus dorée

Surveillez la cuisson pas assez cuit ?? c'est pâteux , trop cuit ???cette pâte durcit et ce n'est pas terrible ... Inversement, placé bien refroidi dans un sac de plastique au frais , votre pain tiendra plusieurs jours sans moisir et son parfum va même se développer !

Mais surtout faites le bien refroidir sur une volette" (une grille à gâteaux) à la sortie du four sinon votre croûte deviendra mollassonne et sans attrait .

T.S.V.P-->

LES MISES EN FORME

Si la pâte est ferme , optez pour les "fougasses ", les fougères, les galettes , les "ficelles" farcies à la rigueur



Pour des aspects plus classiques , mettez la pâte plus molle dans des moules : les tranches rappelleront le pain de mie ... en plus coloré et en plus odorant !!!

Pensez à faire des petites "séries" en farcissant "de graines" diverses (amandes, pistaches, lin etc...) ou une cuillère ou deux de persillade, un coeur de fromage dans les versions "salées" et dans les versions "douce" pensez aux noisettes, aux abricots, aux pruneaux , aux figes ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Ici nous avons utilisé des "farines sans gluten " mais si vous êtes juste au "sans sel" et que vous préférez le goût du blé (seul ou mélangé) ça "marche" parfaitement bien . Tout au contraire et vous pourrez utiliser la méthode

- "levure au bicarbonate de soude" pour une cuisson immédiate

- "levure de boulanger" et cuisson plus tard , quand la pâte sera bien levée, puis "fraisée", et mise en forme . Attention : pas de courant d'air dans votre "fournil" ! la pâte doit toujours lever à température constante . La température de fermentation joue un rôle important sur l'activité de la levure. La vitesse de fermentation augmente avec la température : de 20°C à 40°C, elle s'accroît d'environ 8 % pour chaque degré supplémentaire ; elle est freinée à 45°C et la levure est "morte" à 55°C.. Sachez que vous pourrez conserver du levain d'une fournée à l'autre

(note 2) Les herbes peuvent bien sûr varier à l'infini - comme les épices de votre poudre de Perlimpimpin mais soyez prudent les premières fois , ne faites pas trop de mélanges .

Vous savez maintenant pas expérience, qu'il est des mélanges malheureux, même si chaque plante prise séparément est une merveille . Mêmes précautions avec les épices

NB Pensez à mettre un récipient d'eau dans le four pour "embuer le pain" c'est indispensable pour une belle croûte

T.S.V.P-->

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème puisqu’ on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” nous n’avons utilisé que des “farines “ne contenant pas de gluten.. “Mouillez ” d’avantage la pâte de votre pain et moulez-le si vous souhaitez avoir des tranches , comme un genre de “pain-de-mie-à-trous” . Dans les deux cas c’est parfait pour vous : c’est fait exprès !

Pour les “sans sucre” ATTENTION , je suis désolée mais ce n’est pas pour vous ... c’est moins mauvais que le pain industriel mais si vous “craquez” prenez juste un petit bout et surveillez le reste de votre alimentation comptez 82% du poids de votre portion en glucides et ce sont pour la majorité des sucres rapides donc soyez très prudents, extrêmement prudents !

Pour les “sans gras” vous pouvez parfaitement ignorer le beurre ou l’huile ou les remplacer par du fromage blanc frais très bien égoutté . Et vous aurez quand même quelque chose d’excellent mais ...différent ... Et comme vous le pouvez, raffinez avec du vrai sel de mer gris de Guérande ... (mais ne le dites pas aux “sans sel”)!

et puis si ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

**Ce ne sont là que quelques idées et
dès que j’aurais la possibilité de vous en mettre d’autres sur le site
je le ferais aussitôt**