



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 : "- YAKATIKOLÉ"

Je vous aide et vous allez trouver si agréable votre chef d'oeuvre que vous recommencerez avec plaisir ce si bon pain pour vos festins ET ...pour des petits déjeuners superbes: pas besoin de réchauffage de dernière minute 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 ou un chocolat mode LVC ...

INGRÉDIENTS :

vos farines (note 1)	de la bonne eau tiédie
vos choix de corps gras (note 2)	huile de hibou encolère ??
du bicarbonate de soude	de la poudre de vos herbes préférées (note 3)
poudre de Perlimpimpin à vous et/ou	perlimpimpin pour les "ss sel"
sel ??? ou du gomasio mode LVC (le "sel" chinois)	des graines, des fruits secs etc ... au choix

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 . Pilez assez fin pour pouvoir bien répartir partout votre mélange par la suite. (Photo 1)

Vous pouvez utiliser un mélange de vos "poudres magiques" habituelles ([poudre de Perlimpimpin](#) à vous et/ou [perlimpimpin pour les "ss sel"](#)) ou celle de votre choix en fonction de vos ajouts futurs

Dans une grande jatte , mettez vos farines choisies ([voir la fiche "Farines de LVC"](#)) . Ici j'ai mis pour moitié 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 , autant de farine sans gluten que de farine de maïs . On la trouve chez nous au moment du "Tessou". Á défaut de farine de maïs prenez de la polenta, laquelle vous faites un peu "danser" dans votre moulin de LVC pour la rendre assez fine à votre goût .



Photo 1



Photo 2



Photo 3

Mélanger vos farines avec le plus grand soin . "Fraisez" très finement entre vos doigts les grumeaux éventuels .(voir photo 2)

T.S.V.P -->

Saupoudrez de [bicarbonate de soude](#) ce qui vous permettra de faire le pain tout de suite .

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 le bicarbonate, c'est très efficace ... et très économique. Qui plus est cela vous aidera à digérer et neutralise bien les aigreurs d'estomac .VOIR*** **dans les notes diététiques pour ceux qui ont des problèmes de sodium**

Dans un cas normal, Saupoudrez vos farines bien aérées de quelques pincées de [gomasio mode LVC](#)(le "sel" chinois) et de votre poudre d'herbes mélangées .Puis re "bouléguez-moi" (bien "touiller" dans tous les sens) bien soigneusement le tout pour que ce soit bien uniforme

ET

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 .

NB 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 au lieu de l'eau



Faites un puits au milieu et versez doucement de l'eau tiédie avec le corps gras fondu de votre choix.

Si vous souhaitez un pain "relevé" mettez à ce moment quelques gouttes d' [huile de hibou encolère](#) (**attention** c'est très fort vous le savez . Soyez prudent, vous pourrez toujours en rajouter, jamais en enlever

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'assouplissement pour les doigts raides!!

Formez une boule . Et prenez des morceaux que vous modélerez 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 avec du pâton avec à peine plus de liquide dans la pâte et "moulez" dans des moules en silicone qui "retiendront" la pâte .

LES MISES EN FORME

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



T.S.V.P -->

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...) dans les versions "salées"
une cuillère ou deux de [persillade LVC](#),
un coeur de fromage
et dans les versions "douces"
pensez aux noisettes, aux amandes et autres "mendiants"
aux fruits séchés : abricots, figues, pruneaux

Mais pensez qu'il vous sera difficile de manger du pain au roquefort avec de la confiture de fraises !!!

CUISSON

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

Posez vos oeuvres sur des feuilles de silicone sur les grilles du four. Enfournez à mi-hauteur dans un four brûlant .

Lorsque la croûte commencera de se former, sortez vivement votre grille du four [avec vos gants de LVC](#) pour ne pas vous brûler et **refermez immédiatement le four** . Passez un rien de miel délayé dans de l'eau chaude ou du lait avec un pinceau de silicone sur chaque pain puis ouvrez la croûte de quelques fentes avec une lame de rasoir . **RENFOURNEZ le plus vite possible**

Vos fentes permettront à la pâte de ne pas éclater la croûte. Votre pain va gonfler librement et il va "s'ouvrir", comme un fruit bien mûr dont le sucre éclate la peau. La croûte sera meilleure et plus dorée

Au bout de quelques minutes baissez un peu le four (dans le 180°) pour finir la cuisson.

Surveillez la cuisson : pas assez cuit ?? c'est pâteux, trop cuit ?? cette pâte durcit et ce n'est pas terrible ...

TAPOTEZ AVEC LE DOIGT Plié . CA SONNE "CREUX" ? C'EST CUIT

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 .

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 !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Ici nous avons utilisé des "farines sans gluten " mais si vous êtes juste au "sans sel" et que vous préféreriez le goût du blé (seul ou mélangé) ça "marche" parfaitement bien. Tout au contraire et vous pourrez utiliser la méthode à la "levure au bicarbonate de soude" pour une cuisson immédiate. Pour ceux à qui le bicarbonate serait interdit, utilisez de la "levure de boulanger" . Le mieux est de vous reporter à la fiche détaillée de la pâte du pain de campagne mais il faut prévoir ce levain à l'avance ! Vous utiliserez vos farines à vous et ça marchera très bien

(note 2) un peu de beurre fondu (revoyez [la fiche du ghee mode LVC](#)) ou de l'huile neutre (tournesol ou colza) mais aussi ...

T.S.V.P -->

... une huile au goût marqué (d'olives , de sesame..) voir de la graisse d'oie ou du saindoux selon la destination du "pain" ... et selon vos goût !! Notez que c'est "facultatif": ça donne du corps et du moelleux à la pâte)

(note 3) Les herbes peuvent bien sûr varier à l'infini ...mais soyez prudent(e) 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

NOTES DIÉTÉTIQUES

ATTENTION *** 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 mais il faudra être patient : fabriquer votre levain 2 jours à l'avance (voir fiche le pain de campagne de LVC) Plus tard vous délayerez votre pâton avec de bière blanche non filtrée tempérée ... et prenez patience pour laisser "lever" au chaud votre pâton (Au moins 3 bonnes heures) Bref ce n'est plus le même travail! Mais le goût n'est pas le même non plus !)

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 environ 55 à 65 % du poids de votre portion en glucides et ce sont pour la majorité des sucres rapides donc soyez très prudents et faites votre calcul journalier ... avant de "craquer" !

Pour les "sans gras" vous pouvez parfaitement ignorer le beurre ou l'huile ou les remplacer par du fromage blanc 0 % 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**