

# La fiche-recettes "sans gluten - sans lactose"

A

## Pain sans gluten

(de Michel B.)

- 50 g de psyllium
- 50 g de sarrasin
- 200 g de maïs
- 200 g de millet
- 20 g de levure de sarrasin
- 10 g de poudre à lever
- 2 ou 3 pincées de sel de l'Himalaya
- 2 c.s. d'huile de colza
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 75 cl d'eau chaude



Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile et l'eau. Faire une cheminée et ajouter les huiles. Mélanger à nouveau avec l'eau chaude (à une température supportable pour les doigts). Laisser reposer en couvrant avec un film ou un torchon à température ambiante 1/2 à 1 journée selon la température extérieure. Mélanger à nouveau pour en faire une patatoïde au pire. Déposer la pâte sur un papier de cuisson. Mettre au four (1h avec un Vitalité 5000 - chauffage aux infrarouges - mettre 25cl, d'eau au fond) -> à adapter selon votre équipement voire avec un four à pain ! Mettre un bol d'eau dans le four pendant la cuisson



Cette recette a fait ses preuves après des années d'expériences. Pain goûteux et moelleux. À conserver au frigo dans torchon et sac congel fermé par 1/3. Se garde une semaine sans perdre de sa fraîcheur. Bon mélange et bon pain !

recettes testées  
et approuvées par  
les Accordeurs ;)



## Gâteau aux carottes

- 175 g de carottes râpées
- 120 g de farine de riz
- 55g de farine de sarrasin
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 75 g d'huile d'olive
- 1 c.c. de cannelle
- 1 c.c. de noix de muscade



Battez les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux, après mettez l'huile et battez pendant 1 minute.

Peu à peu ajoutez au mélange la farine, la cannelle, et le noix muscade, battez jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et ajoutez les carottes râpées.

Mettez le mélange dans un moule huilé et enfournez à 190° pendant 40 min environ, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.



Vous pouvez manger ce gâteau froid ou chaud et l'accompagner d'un peu de crème fouettée.

## Cake à la tapenade

sans gluten - sans lactose

- 3 œufs
- 100 g de farine de riz
- 50 g de farine de sarrasin
- 1 c.c. de bicarbonate de soude
- 8 cl d'huile de colza
- 13 cl de lait végétal
- sel et poivre
- 1 pot de 135 g de tapenade
- 1 c.c. d'herbes de Provence



Mélangez les œufs avec la farine et la levure. Incorporez l'huile petit à petit puis le lait préalablement chauffé. Ajoutez le sel, le poivre, les herbes et la tapenade. Versez dans un moule à cake antiadhésif ou huilé. Mettez au four préchauffé à 180° pendant 45 mn.

## Pain d'épices à la dijonnaise

- 170g de farine de riz
- 80g de farine de sarrasin
- 150 g de sucre en poudre blond
- 4 c.s. rases du miel
- 1 c.c. d'anis vert moulu
- 1 c.c. de bicarbonate de soude
- 1 c.c. de cannelle
- 1 pincée de mélange '4 épices'
- 25 cl de lait



Mélanger les épices et le sucre. Ajouter le miel. Incorporer le lait bouillant et bien mélanger. Incorporer la farine sans faire de grumeaux. Beurrer et fariner un moule à cake et cuire 3/4 d'heure à 175° C.



L'excès de sucre produit un affaissement du pain d'épices, au contraire du miel.