

# Pain aux graines

## Sans gluten

Recette développée par Olivier Tribut, chef pâtissier et enseignant à l'École hôtelière de la Capitale.



### Rendement après cuisson

1 pain de 500 g environ.

### Ingrédients

- 120 g de fécule de tapioca
- 90 g de farine de riz blanc
- 60 g de farine de soya
- 30 g de farine de sarrasin
- 6 g de gomme xanthane
- 4 g de psyllium en poudre
- 60 g de mélange de graines (par exemple sésame, lin, chia)
- 3 g de levure sèche
- 6 g de sel
- 250 g d'eau à 35 °C

### Préparation

Préparer l'eau à 35 °C.

Faire tremper le mélange de graines dans l'eau pendant 1 heure avant le pétrissage de la pâte.

Ajouter la levure sèche après 30 minutes de trempage des graines et bien mélanger.

Verser les ingrédients secs (farines, gomme xanthane, psyllium et sel) dans la cuve du batteur.

Mélanger à la feuille.

Ajouter l'eau, les graines et la levure.

Pétrir pendant 4 minutes.

Placer la pâte dans un moule graissé.

Laisser lever pendant 1 heure à une température d'environ 28 °C, à couvert pour éviter que la pâte ne sèche.

### Cuisson et finitions

Cuire à 200 °C pendant 15 minutes.

Baisser le four à 190 °C et cuire pendant 25 minutes supplémentaires.

Laisser sécher 10 minutes à 165 °C sans le moule.

Laisser refroidir sur une grille avant de trancher.

### Conservation

Le pain se conserve congelé.

### Informations complémentaires

Hydratation de la pâte : 84 %.

### Informations nutritionnelles<sup>1</sup>

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré et de la portion indiquée, le produit pourrait porter les allégations nutritionnelles<sup>2</sup> suivantes : *bonne source de fibres, une source de potassium et une source de fer.*

Selon les données saisies sur le simulateur calculateur d'amélioration nutritionnelle (SCAN!)<sup>3</sup>, ce produit ne nécessitera pas l'affichage du [symbole nutritionnel](#) sur le devant de l'emballage, cette recette donnant un produit en-dessous des seuils recommandés de valeur quotidienne pour les gras saturés, les sucres ainsi que le sodium.

<sup>1</sup> Les valeurs nutritives présentées dans les tableaux sont fournies à titre indicatif uniquement. Elles sont des estimations théoriques calculées à l'aide d'une application Web (Nutrific, Université Laval) et peuvent varier selon les ingrédients et les méthodes de préparation utilisés. La quantité de référence qui a servi de base pour définir la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive du produit (pain) est de 75 g (Article A.1, [Étiquetage nutritionnel - Tableau des quantités de référence pour les aliments - Canada.ca](#)). La quantité de référence fait partie des critères pour faire des allégations relatives à la teneur nutritive.

<sup>2</sup> Voir : [Les allégations relatives à la teneur en nutriments : ce qu'elles signifient - Canada.ca](#).

<sup>3</sup> Voir : [INAF - Simulateur nutritionnel](#).

# Pain aux graines

## Sans gluten



### Pain aux graines

#### Valeur nutritive

Pour 75 g

**Calories 180** % valeur quotidienne\*

**Lipides 7 g** 9 %  
saturés 1 g 5 %  
+ trans 0 g

**Glucides 26 g**  
Fibres 4 g 14 %  
Sucres 1 g 1 %

**Protéines 6 g**

**Cholestérol 0 mg**

**Sodium 300 mg** 13 %

Potassium 300 mg 9 %

Calcium 40 mg 3 %

Fer 1.25 mg 7 %

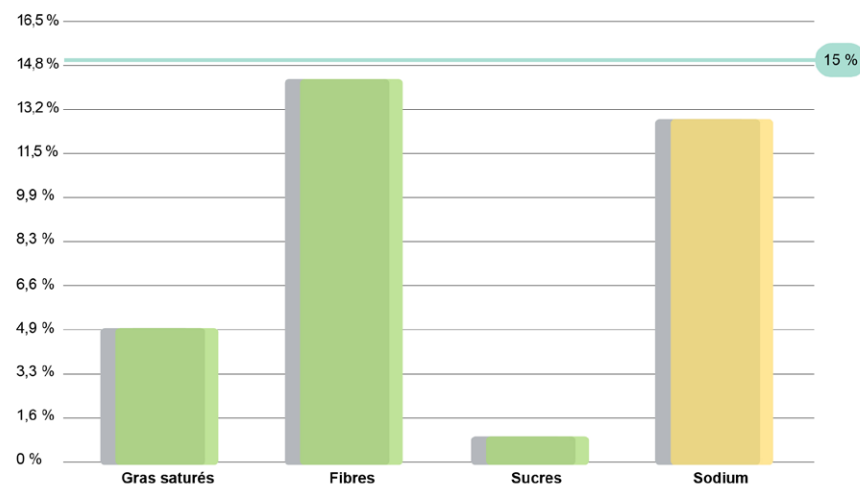
\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

**INGRÉDIENTS :** Eau • Féculé de tapioca • Farine de soya • Farine de sarrasin • Graines de sésame • Graines de lin • Levure • Gomme xanthane • Sel • Psyllium

**Contient :** Soya, Sésame

● Très bon ● Bon ● À améliorer ● Seuil de la valeur quotidienne ● Valeur initiale

#### Pourcentage de la valeur quotidienne (VQ)



Données nutritionnelles obtenues à l'aide du simulateur nutritionnel SCAN!