

# Pain brioche

## Sans gluten

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



### Rendement après cuisson

2 pains brioches de 500 g environ.

### Ingrédients

- 125 g de fécule de tapioca
- 125 g d'amidon de blé sans gluten<sup>1</sup>
- 100 g de farine de maïs
- 100 g de farine de riz
- 10 g de sel
- 5 g de poudre de courge (pour la couleur)
- 8 g de psyllium
- 7 g de levure sèche
- 8 g de gomme xanthane
- 50 g de sucre
- 250 g d'œufs
- 50 g de lait
- 250 g de beurre doux



### Préparation

Mélanger les farines et féculs ensemble.  
Ajouter le sel, le psyllium, le sucre, la levure et la gomme xanthane.

Mélanger les œufs et le lait (les œufs et le lait doivent être tempérés).

Ajouter les liquides mélangés aux poudres dans le batteur muni du crochets et pétrir pendant 5 minutes.

Ajouter le beurre coupé en morceaux et mélanger.

La pâte doit refroidir à une température de 20 °C après pétrissage.

Laisser pousser pendant 2 heures à couvert à température ambiante.

Rompre la pâte et laisser reposer 24 heures en chambre froide.

Façonner la pâte en fonction des besoins.

Dorer les produits de pâte à brioche.

Laisser pousser 90 minutes à 30 °C.

Dorer à nouveau avant cuisson.

### Cuisson et finitions

Cuisson à 180 °C pendant 30 à 45 minutes.

Laisser ressuer les produits à la sortie du four sur une grille.

### Conservation

Les produits se conservent emballés à température ambiante pendant 2 à 4 jours ou congelés.

### Informations nutritionnelles<sup>2</sup>

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré, le produit devrait porter le [symbole nutritionnel](#) indiquant qu'il a une teneur élevée en gras saturés en raison du beurre qu'il contient.

<sup>1</sup> Cet amidon de blé certifié sans gluten est produit par un processus de déglutination qui élimine le gluten de la farine de blé.

<sup>2</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 utilisés et les méthodes de préparation. La quantité de référence pour la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive de la recette (croûte de tarte) est de 55 g (Article A.8, [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.

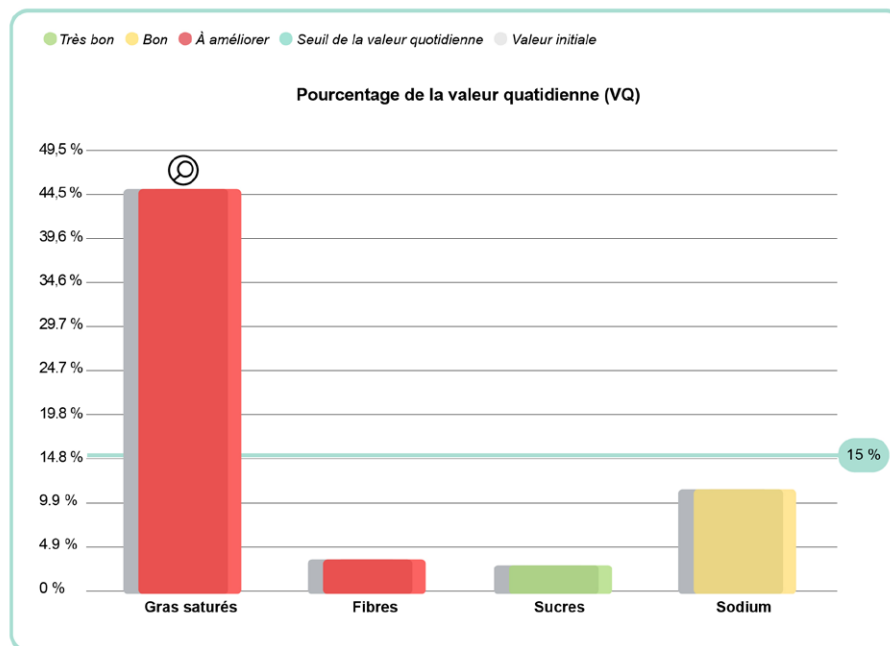
# Pain brioche

## Sans gluten



### Pâte à brioche

Valeur nutritive	
Pour 55 g	
<b>Calories 230</b>	% valeur quotidienne*
<b>Lipides 15 g</b>	<b>20 %</b>
saturés 9 g	
+ trans 0.5 g	<b>48 %</b>
<b>Glucides 21 g</b>	
Fibres 1 g	<b>4 %</b>
Sucres 3 g	<b>3 %</b>
<b>Protéines 3 g</b>	
<b>Cholestérol 90 mg</b>	
<b>Sodium 270 mg</b>	<b>12 %</b>
Potassium 75 mg	<b>2 %</b>
Calcium 20 mg	<b>2 %</b>
Fer 0.5 mg	<b>3 %</b>
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
<b>INGRÉDIENTS</b> : Oeuf • Beurre • Amidon de blé déglutiné • Farine de riz de brun • Farine de maïs • Lait • Sucre • Sel • Gomme xanthane • Psyllium • Levure	
<b>Contient</b> : Lait, Oeuf	



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



### Pistes d'amélioration nutritionnelle

Afin de réduire la teneur en gras saturés, le beurre peut être remplacé par des huiles végétales (par exemple l'huile de tournesol, de canola, etc.).