

Pain plat (Pita/Tortilla)

Sans gluten

Recette élaborée par Christophe Alary, chef cuisinier et enseignant à l'École hôtelière de la Capitale.



Rendement après cuisson

485 g (12 pains de 40 g).

Ingrédients

- 12 g de psyllium
- 240 g d'eau tiède
- 135 g de farine de sorgho
- 75 g d'amidon de tapioca
- 10 g de sucre
- 5 g de sel
- 4 g de levure déshydratée
- 15 g d'huile d'olives

Préparation

Réaliser un gel de psyllium en mélangeant l'eau et le psyllium, puis en laissant reposer 5 minutes.

Tamiser la farine de sorgho avec l'amidon de tapioca, le sucre, le sel et la levure.

Ajouter l'huile d'olives dans le gel de psyllium. Pétrir le tout 5 minutes au malaxeur.

Laisser pousser 1 heure à température ambiante.

Façonner en boules de 40 g et abaisser.

Cuisson et finitions

Faire cuire dans une poêle à crêpes sans ajout de matière grasse ou sur une plaque de type plancha pendant 3 minutes de chaque côté.

Laisser ensuite suer et refroidir sur une grille.

Conservation

Se conservent bien dans un sac hermétique pendant 2 jours ou congelés.

Informations nutritionnelles¹

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré et de la portion indiquée (80 g), le produit pourrait porter l'allégation nutritionnelle² : *source de fibres*.

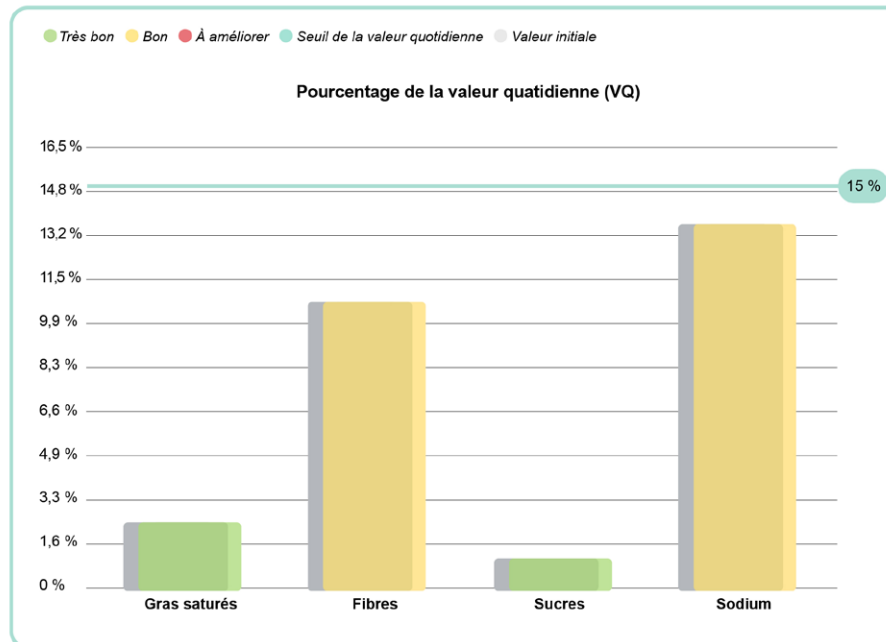


Pain pita/tortilla

Valeur nutritive	
Pour 2 unités (80 g)	
Calories 150	% valeur quotidienne*
Lipides 3.5 g	5 %
saturés 0.5 g	3 %
+ trans 0 g	
Glucides 29 g	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 1 g	1 %
Protéines 3 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 320 mg	14 %
Potassium 100 mg	3 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer 0.75 mg	4 %

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

INGRÉDIENTS : Eau • Farine de sorgho • Féculé de tapioca • Huile d'olive • Psyllium • Sel • Levure



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

¹ Les valeurs nutritives présentées 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 pita, tortilla) est de 85 g (Article A.3, [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.

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