

Pain plat (Pita/Tortilla)

Sans gluten



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 • Fécule de tapioca • Huile d'olive • Psyllium • Sel • Levure

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).

Ingédients

- 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 mélan-geant l'eau et le psyllium, puis en lais-sant reposer 5 minutes.

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

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.

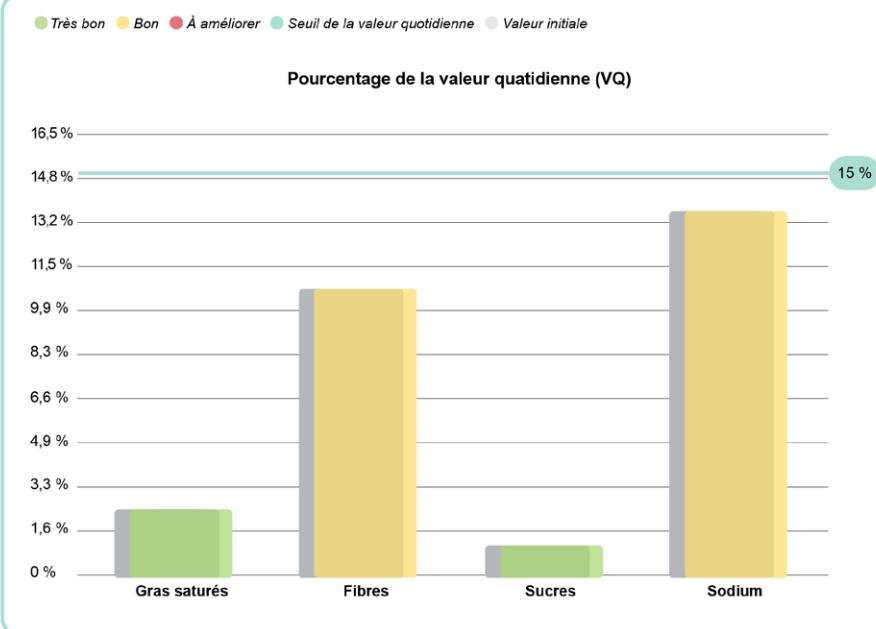
Laisser ensuite suer et refroidir sur une grille.

31 Conservation

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

i 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.



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](#).