

Petits pains bruns au quinoa

Sans gluten

Recette adaptée de Zito, R. M. (2022). Il Pane senza glutine: Ricette, metodi e tecniche.



Rendement après cuisson

10 pains de 40 g environ.

Ingrédients

- 100 g de farine de riz
- 50 g de farine de maïs
- 50 g de fécule de tapioca
- 15 g de farine de quinoa
- 7 g de psyllium
- 4,5 g de xanthane
- 1,5 g de cacao (pour la couleur)
- 1 g de levure sèche
- 10 g d'huile d'olives
- 230 g d'eau
- Garniture au choix (par exemple graines de sésame)

Préparation

Verser les ingrédients secs (farines, fécule, psyllium, xanthane, cacao, levure) dans la cuve du batteur et mélanger à la feuille.

Ajouter l'eau et l'huile d'olives, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Couvrir le bol et laisser reposer la pâte environ 1 heure.

Façonnage des petits pains

Façonner des petites boules de pâte de la taille souhaitée.

Placer les boules de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Cuisson et finitions

Cuire à 200 °C pendant 20 à 25 minutes.

Informations complémentaires

Hydratation de la pâte : 107 %.

La farine de quinoa peut être remplacée par d'autres farines sans gluten (par exemple farine de millet, de sarrasin, de pois jaune, de lentilles, de tef ou d'avoine). Le cacao peut être remplacé par des poudres de légumes (carottes, betteraves, patates, etc.).

Du levain peut être ajouté à la recette pour améliorer la digestibilité.

Conservation

Les pains se conservent congelés.

Informations nutritionnelles¹

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré, le produit pourrait porter l'allégation nutritionnelle² : *source de fibres*.

Selon les données saisies dans le simulateur calculateur d'amélioration nutritionnelle (SCAN!)³, 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.

¹ 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.

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

³ Voir : [INAF - Simulateur nutritionnel](#).

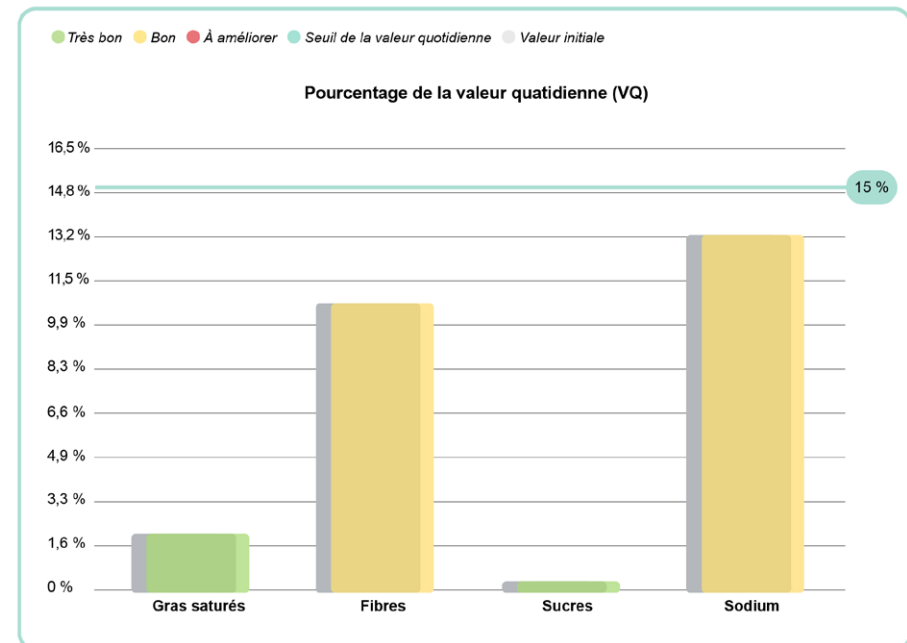


Petits pains bruns au quinoa Sans gluten



Petits pains bruns

Valeur nutritive	
Pour 2 pains (80 g)	
Calories 190	% valeur quotidienne*
Lipides 3 g	4 %
saturés 0.4 g	0 %
+ trans 0 g	0 %
Glucides 37 g	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 0 g	0 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 310 mg	13 %
Potassium 40 mg	1 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer 0.3 mg	2 %
*5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup	
INGRÉDIENTS : Eau • Farine de riz • Fécule de tapioca • Farine de maïs • Farine de quinoa • Huile d'olive • Psyllium • Gomme xanthane • Sel • Cacao • Levure	



Données nutritionnelles obtenues avec le simulateur nutritionnel SCAN!