

A close-up photograph of a loaf of brown, textured gluten-free bread resting on a light-colored wooden cutting board. A single slice has been cut and is placed in the foreground to the left. A silver knife with a wooden handle lies on the board to the right of the loaf. The background is softly blurred, showing a white surface and a folded piece of light-colored fabric.

9 astuces pour réussir ses pains sans gluten

Par Laurent Dran

www.lafaimdesdelices.fr



1 - Le choix des farines

Lorsque l'on trouve une bonne recette de pain sans gluten, il est important de toujours utiliser les mêmes marques de farines.

A titre d'exemple, il existe des milliers de variétés de riz. Les fabricants n'indiquent jamais le type de riz sur le paquet de farine. Cela peut vraiment modifier le résultat final de votre pain !

2 - *Le mélange*

Dans les recettes de pain sans gluten, il y a généralement beaucoup d'ingrédients. Il est important de bien les mélanger pendant une à deux minutes avant l'ajout de l'eau. Cela évite la formation de grumeau due aux gélifiants du mélange.





3 - *La fabrication*

En boulangerie traditionnelle, il faut longuement pétrir la pâte pour développer le réseau de gluten.

Dans notre cas, c'est bien sur inutile. Il suffit juste de mélanger la pâte pendant 5 à 7 minutes pour bien l'aérer.

Il est vivement recommandé l'utilisation d'un robot mélangeur avec l'outil en forme de feuille pour plus de facilité. La pâte peut dans certaines recettes être très épaisse !

4 - *Le choix du moule*

Pour avoir un beau pain bien levé et bien doré, vous devez utiliser des moules à cakes métalliques. La longueur doit être beaucoup plus importante que la largeur

Les moules métalliques permettent d'avoir une croûte de pain bien caramélisée. Ils ne doivent pas forcément être anti-adhérents.





5 - La qualité de l'eau

On a tendance par facilité à utiliser de l'eau du robinet pour faire son pain. Ce n'est pas le meilleur choix, car elle contient trop de chlore qui freine le travail de la levure de boulanger.

L'utilisation d'eau en bouteille, d'eau osmosée ou d'eau d'une carafe filtrante est recommandé. A défaut, vous pouvez laisser votre eau du robinet une heure à l'air libre pour faire évaporer le chlore.



6 - La température de l'eau

La levure de boulanger est un micro-organisme qui adore 2 choses. Avoir des sucres à consommer et vivre sous une température clémente entre 25 et 30°C.

Lors de la fabrication de votre pain, il est important de mesurer la température de l'eau que vous utilisez et de la chauffer si nécessaire.

En hivers, la température de l'eau doit être de 30°C, alors qu'en été une eau à 25°C suffira.



7- *La levée de la pâte*

Les boulangers utilisent pour bien faire lever le pain d'une chambre de pousse. C'est un peu comme un gros frigo dans lequel on peut régler la température et le taux d'hydrométrie. Pour essayer d'être dans de bonnes conditions dans votre cuisine, vous pouvez mettre votre pain dans un sac en plastique qui sera fermé pendant toute la durée de la fermentation.



8 - *Une croûte bien dorée*

Pour avoir une croûte bien dorée, les boulangers pulvérisent de l'eau dans le four en début de cuisson.

On peut également obtenir une croûte bien caramélisée en passant de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, sur le dessus de la pâte juste avant de la cuire.



9 - *La cuisson*

La température de cuisson dans les recettes de pains est toujours donnée à titre indicatif. Il existe de très nombreux fours et chacun a ses propres caractéristiques. Vous devez apprendre à l'étalonner par rapport à vos recettes.

Si le pain est trop cuit : baisser la température de cuisson de 10°C ou le temps de cuisson de 5 minutes.

Si le pain n'est pas assez cuit ; Augmenter la température de cuisson de 10°C ou le temps de cuisson de 5 minutes.