

TASTE FOR LIFE



LA CUISINE FACILE

20 recettes de base sans gluten

LA CUISINE FACILE

Avec nos farines sans gluten

Cuisiner sans gluten peut être facile et amusant. De simples solutions vous permettront d'obtenir d'excellents résultats culinaires en réalisant des recettes aussi appétissantes que celles préparées avec des farines traditionnelles. L'assortiment des farines Schär – Mix Pane (Mix B), Mix Pâtisserie (Mix C) et Farina – vous offre en effet la sécurité et la consistance idéales pour n'importe quelle préparation sans gluten. Les résultats sont parfaits même pour les cuisiniers les moins experts. Aujourd'hui, la nouvelle présentation et les nouvelles dénominations des farines Schär vous aident à choisir le produit le plus adapté pour votre recette. La composition des farines reprend naturellement la formule du passé, naturelle, sûre et sans lactose, conformément à la tradition de qualité Schär. Nous espérons que



ce livre de recettes vous donnera de nouvelles idées. Nous y proposons vingt recettes appétissantes qui n'attendent qu'une chose : être savourées. Essayez-les ! Nous sommes certains que le résultat saura vous surprendre.

**Bon divertissement...
et bon appétit !**



MIX PANE (Mix B)

Préparation idéale pour tous les types de pains et pâtes levées.
recettes à partir de la page 7



MIX PÂTISSERIE (Mix C)

Mélange pour de savoureuses recettes de gâteaux et de biscuits.
recettes à partir de la page 22



FARINA

Un ingrédient universel pour différentes applications culinaires.
recettes à partir de la page 32

BON À SAVOIR !

De simples astuces indispensables en cuisine.

Avant toute chose, nous vous conseillons de lire attentivement toute la recette et de préparer tous les ingrédients nécessaires dans les quantités demandées. Vous aurez ainsi tout à portée de la main et pourrez vous concentrer uniquement sur la recette.

Utilisez toujours des ingrédients à température ambiante et tamisez tous les ingrédients en poudre (fa-

rine, levure sèche, etc.). N'oubliez pas que vous aurez besoin d'ustensiles de cuisine ! Outre les ingrédients, préparez donc aussi tous les ustensiles nécessaires (bols, cuillères, moules, appareils ou batteurs électriques).



Cuisiner sans gluten

Les farines sans gluten présentent des caractéristiques différentes de celles des farines traditionnelles ; elles exigent donc des recettes et des proportions d'ingrédients spécifiques. Choisissez votre recette sans gluten et réalisez-la en suivant quelques règles simples.

- Nettoyez soigneusement le plan de travail pour éviter toute contamination.
- Utilisez toujours le type de farine et les quantités d'ingrédients indiqués dans la recette.
- Une pâte sans gluten nécessite une quantité d'eau supérieure à celle qui est utilisée pour une pâte traditionnelle : il est donc recommandé de suivre attentivement toutes les indications.
- Une pâte sans gluten est plus collante et par conséquent s'attache aux mains et aux ustensiles : il est donc conseillé de toujours chemiser le moule à gâteau avec du papier sulfurisé et de se graisser ou de se enfarmer les mains pour préparer la pâte. Pour réaliser une pâte sablée, il est aussi recommandé d'étendre la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé.

Comment utiliser le four

Les fours ventilés sont adaptés à la cuisson des biscuits (même sur plusieurs niveaux), mais ils le sont moins en ce qui concerne la cuisson du pain sans gluten. En effet, la pâte contient de la levure et sèche donc plus rapidement.

Pour la cuisson au four, il est important de préchauffer ce dernier. Allumez le four suffisamment à l'avance pour atteindre la température souhaitée et évitez de l'ouvrir dans les 15-20 premières minutes de cuisson.



Levure

L'ingrédient qui donne du cachet à vos recettes.

La levure est l'ingrédient le plus important pour la préparation du pain. C'est grâce à elle que votre pâte gonfle et qu'elle devient souple et élastique.

Pour votre recette, vous pouvez utiliser de la levure sèche ou bien fraîche, en faisant attention aux différents modes de préparation. La levure sèche s'ajoute simplement à la farine et se mélange avec les autres ingrédients de la recette. La levure fraîche, par contre, doit d'abord être dissoute dans de l'eau ou du lait avant d'être mélangée à la farine. Assurez-vous que le liquide ajouté à la pâte est bien tiède et ne dépasse pas 40°C et que la levure fraîche est parfaitement dissoute avant d'ajouter le sucre ou les graisses prévues dans la recette. Si la levure est encore à l'état solide lorsqu'elle entre en contact avec les ingrédients en question, son action pourrait être compro-

mise. Le levage dépend principalement de la température. Quand votre pâte est prête, laissez-la lever à une température ambiante correcte.

Premier pétrissage

Si vous choisissez la levure fraîche, il est possible de favoriser le levage du pain en réalisant un mélange provisoire appelé „premier pétrissage“: Seule la levure dissoute dans un peu d'eau ou de lait doit être ajoutée à la farine, tandis que tous les ingrédients gras qui „alourdissent“ la pâte restent en dehors de cette phase de levage. La levure entraîne une augmentation de volume optimale, ce qui permet d'obtenir une pâte souple, élastique et volumineuse. Pour préparer cette pâte, suivez les indications de la page 8, points 2, 3 et 4.

MIX PANE (Mix B)

Le secret du pain fait maison

C'est la préparation idéale pour tous les types de pain et de pâte levée, sucrée ou salée. Amusez-vous à cuisiner du pain de mie, des sandwiches, des pizzas, des fougasses et du pain aux fruits secs. Les caractéristiques de Mix Pane vous permettent de préparer une pâte qui lève très bien et qui donne d'excellents résultats.

RECETTES

Pain de mie	12
Sandwichs	14
Pizza	15
Pain natté	17
Pain aux pommes de terre	18
Fougasse	19
avec la machine à pain	
Pain blanc	21
Pain aux céréales	21





Phases de préparation du pain

Pétrissage

- 1** Versez d'abord la farine dans une terrine, puis creusez un puits au milieu à l'aide d'une cuillère.
- 2** Dans un récipient, faites dissoudre la levure fraîche dans de l'eau dont la température ne doit pas dépasser 40°C. Cette opération peut s'effectuer aussi dans le four micro-ondes.
- 3** Versez la levure dissoute dans la farine préparée précédemment et ajoutez une pincée de sucre. Mélangez avec le doigt et recouvrez d'un peu de farine. Vous obtenez ainsi un premier pétrissage que vous faites reposer 10 minutes dans un endroit

chaud jusqu'à ce que la surface de la préparation se craquelle.

- 4** Ajoutez les autres ingrédients au premier pétrissage. Mélangez le tout à la main ou avec le batteur pendant au moins 5 minutes.

Levage

- 5** Après avoir obtenu une pâte homogène, laissez-la reposer dans un endroit chaud et humide à une température ambiante comprise entre 27°C et 30°C ; recouvrez la terrine d'un torchon humide ou d'un film transparent afin de maintenir l'humidité de la pâte. En cas de température ambiante inférieure, mettez la

pâte au four à la température maximum de 40°C. Cette phase de levage rend la pâte très poreuse. Elle devrait durer environ 20-30 minutes durant lesquelles la pâte devrait au moins doubler de volume.

- 6** Une fois le levage terminé, pétrissez de nouveau la pâte jusqu'à ce qu'elle soit fine et homogène. Donnez-lui sa forme finale et laissez-la reposer sur la plaque du four pendant 15 autres minutes.

?

Problèmes de levage

- Que faire lorsque la pâte ne lève pas du tout, ne lève pas assez ou bien se dégonfle pendant la cuisson ? Vérifiez que :
- la levure n'est pas périmée ;
 - la quantité de levure n'est pas excessive ;
 - l'eau dans laquelle la levure a été dissoute n'était pas trop froide ni trop chaude ;
 - la température de levage est correcte ;
 - la pâte n'a pas été trop ou insuffisamment pétrie ;
 - la température de cuisson n'est pas trop basse ;



Cuisson

- 7** Pour donner au pain une belle couleur dorée, badigeonnez-le de lait ou d'oeuf battu, selon vos goûts, puis parsemez le dessus de graines.
- 8** Préchauffez le four après y avoir placé un récipient plein d'eau, résistant à la chaleur. Cette astuce vous permettra d'obtenir un espace chaud et humide, idéal pour maintenir la pâte souple pendant la cuisson.
- 9** Mettez le pain sur du papier sulfurisé et laissez-le cuire jusqu'à ce qu'il dore. Tapotez la partie inférieure du pain : si elle produit un bruit sourd, cela signifie

que le pain est cuit. Une fois la cuisson terminée, laissez-le refroidir sur une grille.

Conservation

- 10** Le pain, les brioches et les pizzas peuvent se conserver pendant une longue période au congélateur, à l'intérieur de sachets en plastique prévus à cet effet, dans lesquels ils doivent être rangés une fois refroidis. Vous pouvez les décongeler à température ambiante puis les passer au four à 200°C pendant quelques minutes avant de les consommer.
- La pâte non levée peut être

conservée de la même façon. Décongelez-la au bon moment puis terminez la préparation du pain selon les indications fournies précédemment. Si vous consommez le pain dans un bref délai, il vous suffit de le mettre dans un sachet en plastique et de le conserver 2-3 jours au frais et au sec.

INGRÉDIENTS ET QUANTITÉS

Valeurs indicatives

pour 1 tasse:

eau = 150 g/ml
farine = 90 g
sucre = 150 g
1 oeuf entier : 50 g




pour une cuillère à soupe:

eau = 13 g/ml
huile = 8 g
farine = 8 g
sucre/sel (pleine) = 15 g

pour une cuillère à café:

eau = 6 g/ml
huile = 4 g/ml
farine = 4 g
sucre/sel (pleine) = 7 g
levure en poudre (rase) = 5 g
levure en poudre (pleine) = 9 g

SYMBOLES RECETTES

-  Temps de préparation (temps d'attente compris)
-  Temps de cuisson et température du four
-  Temps de cuisson plaques



 50 min

 50 min à 200°C

Moule pour pain de mie : 25 - 30 cm

RECETTE DE BASE POUR PAIN DE MIE

INGRÉDIENTS : 500 g de "Mix Pane" Schär, 10 g de levure sèche Schär ou 15 g de levure fraîche, 100 g de margarine (ou 30 ml d'huile), 3 œufs, 300 ml d'eau tiède, 1 pincée de sel, 1 pincée de sucre

1 Préparez tous les ingrédients nécessaires et attendez qu'ils soient à température ambiante ; rangez-les dans l'ordre d'utilisation indiqué par la recette. **2** Pesez et mesurez soigneusement tous les ingrédients. **3** Mélangez bien la préparation "Mix Pane" avec la levure sèche. En cas de levure fraîche, faites dissoudre celle-ci dans un demi-verre d'eau tiède, ajoutez un peu de sucre et mélangez le tout à la préparation (la levure ne doit pas entrer en contact direct avec le sucre avant d'avoir été complètement dissoute !). **4** Incorporez les autres ingrédients. **5** Pétrissez le tout pendant 5 minutes jusqu'à ce que vous obteniez une pâte homogène (en vous aidant également d'un batteur électrique). **6** Versez la pâte dans un moule à pain de mie, graissé et fariné, puis égalisez bien la surface à l'aide

d'une cuillère ou d'une spatule mouillée. **7** Recouvrez le tout d'un torchon ou d'un film transparent, puis laissez reposer dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (env. 30 min). Si la température ambiante n'est pas appropriée, mettez la pâte au four à 40°C jusqu'à ce qu'elle soit complètement levée. **8** Versez de l'eau dans un plateau au bas du four, portez la température à 200°C, puis enfournez le pain. Pour que le pain soit bien doré, badigeonnez-le à votre gré d'eau ou d'œuf battu avec un peu de lait. Baissez la température à 180°C au bout de 10 minutes, puis laissez cuire encore environ 40 minutes. **9** Le pain peut être considéré comme cuit à point lorsque vous y introduisez un cure-dent et que la pâte ne s'attache pas. **10** Laissez refroidir le pain sur une grille. S'il reste attaché au moule, laissez-le refroidir dans le moule retourné et recouvert d'un torchon humide.



🕒 55 min 🏠 30 min à 220°C

RECETTE DE BASE POUR SANDWICHS

INGRÉDIENTS : 500 g de "Mix Pane" Schär, 450 ml d'eau gazeuse, une demi-cuillerée à café de sucre, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 10 g de levure sèche Schär ou 15 g de levure fraîche, 1 cuillerée à café de sel

- 1 Mélangez la farine et la levure (voir point 3, recette pain de mie).
- 2 Ajoutez l'eau et pétrissez longuement la pâte. Ajoutez l'huile puis pétrissez la pâte encore quelques minutes jusqu'à ce que vous obteniez une pâte très souple.
- 3 Farinez le plan de travail, prenez une cuillerée à soupe de pâte (env. 80 g), puis - avec les mains graissées - donnez au sandwich la forme souhaitée. Incisez la surface de la pâte à l'aide d'un couteau, puis parsemez-la de graines de votre choix.
- 4 Placez les petits pains ainsi obtenus sur une plaque du four chemisée de papier sulfurisé, couvrez le tout d'un torchon humide et laissez lever dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (30 minutes env.).
- 5 Faites cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant environ 30 minutes.

14 MIX PANE



🕒 55 min 🏠 20 min à 220°C

RECETTE DE BASE POUR PIZZA

INGRÉDIENTS : 500 g de "Mix Pane" Schär, 15 g de levure sèche Schär ou bien 20 g de levure fraîche, 1 cuillerée à soupe et demie d'huile d'olive, 330 ml d'eau tiède, 1 cuillerée à café de sel.

Pour la garniture : Sauce tomate, mozzarella, origan ou basilic, sel et poivre. **À volonté :** olives, saucisson, jambon et champignons.

- 1 Mettez la farine dans une terrine, puis ajoutez la levure (voir point 3, recette pain de mie).
- 2 Ajoutez l'eau et l'huile, puis pétrissez bien.
- 3 Avec un rouleau à pâtisserie, étendez la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à ce que vous obteniez une épaisseur de 0,3 cm ; placez la pizza obtenue sur une plaque du four chemisée de papier sulfurisé.
- 4 Recouvrez le tout d'un torchon humide et laissez lever dans un endroit tiède pendant environ 30-40 minutes.
- 5 Garnissez à volonté et faites cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 20 minutes.

MIX PANE 15



🕒 1 heure 25 🕒 20 min à 190°C

Des gâteaux bons comme le pain

Les gâteaux à pâte levée sont ceux qui ressemblent le plus au pain : en effet, la pâte de base est pratiquement identique même si elle est enrichie, selon la recette, d'autres ingrédients comme le beurre, le lait, les œufs, les raisins secs, les aromates, les fruits confits et, naturellement, le sucre. Pour ce type de préparation, même s'il s'agit de gâteaux, l'ingrédient idéal est justement la farine Mix Pane. C'est pourquoi nous vous présentons dans ce chapitre la recette du pain natté.

PAIN NATTÉ

INGRÉDIENTS : 330 g de "Mix Pane" Schär, 10 g de levure sèche Schär ou 15 g de levure fraîche, 175 ml de lait tiède, 100 g de sucre, 1 œuf, 50 g de margarine, 1 pincée de sel, 1 jaune d'œuf avec de la crème à badigeonner, du sucre en grains à saupoudrer.

1 Effectuez un premier pétrissage en suivant les indications de la page 8, points 2 et 3. **2** Ajoutez ensuite les autres ingrédients, puis pétrissez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une pâte homogène (10 min. env.). **3** Recouvrez la terrine d'un film transparent et laissez reposer dans un endroit tiède pendant environ 45 min. **4** Retirez la pâte de la terrine pour la pétrir encore un peu. **5** Divisez la pâte en 3 parties égales et réalisez avec celles-ci trois rouleaux de la même longueur afin de pouvoir former une natte directement sur la plaque du four, chemisée de papier sulfurisé. **6** Badigeonnez la surface du jaune d'œuf mélangé à la crème, puis saupoudrez de sucre en grains. **7** Faites cuire dans un four préchauffé à 190°C pendant 20 minutes.

Variante : il est possible d'utiliser la recette de base du pain natté pour tous les types de gâteaux à pâte levée.



🕒 60 min 📏 50 min à 180 - 220°C

PAIN AUX POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS : 500 g de "Mix Pane" Schär, 10 g de levure sèche Schär ou 15 g de levure fraîche, 250 g de pommes de terre cuites à l'eau et passées au presse-purée, 50 g de margarine, 450 ml d'eau tiède

1 Mettez la farine dans une terrine et ajoutez la levure (voir point 3, recette pain de mie). **2** Pétrissez la farine et tous les autres ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et homogène. **3** Mettez la pâte dans un moule à pain de mie, beurré et fariné ; recouvrez-le tout d'un torchon humide et laissez lever dans un endroit tiède pendant environ 30 minutes. **4** Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant environ 40 minutes, puis haussez la température à 220°C pendant encore 10 minutes (afin de rendre la croûte plus croustillante).

Conseil : cette pâte peut s'utiliser aussi pour réaliser des pizzas. Étendez-la sur la plaque du four graissée et garnissez-la. Un vrai régal !

18 MIX PANE



🕒 40 min 📏 30 min à 200°C

FOUGASSE

INGRÉDIENTS : 300 g de "Mix Pane" Schär, 5 g de levure sèche Schär ou 10 g de levure fraîche, 1 cuillerée à soupe et demie d'huile d'olive, 250 g d'eau tiède, 1 cuillerée à soupe de gros sel, 2 rameaux de romarin

1 Mélangez la farine et la levure dans une terrine (voir point 3, recette pain de mie), puis ajoutez la moitié du romarin finement haché. **2** Ajoutez l'eau et l'huile, puis pétrissez bien jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et homogène. **3** Étendez la pâte en lui donnant une forme ronde et pas trop épaisse (inférieure à 1 cm) ; après avoir mis la pâte sur une plaque légèrement graissée, laissez-la lever dans un endroit tiède pendant environ 30 minutes. **4** Parsemez la surface d'huile d'olive, de gros sel et de romarin. **5** Faites cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

MIX PANE 19