



## Pain à la farine de châtaigne



Cette recette est extraite du livre : [\*La mie du diététicien - Recettes en machine à pain.\*](#)  
L'auteur Didier Rubio, diététicien, a concocté toute une gamme de pains à confectionner en machine à pain, fournissant pour chaque recette des informations précises sur leurs bienfaits diététiques.

### Ingrédients (pour un pain de 800g) :

- 350 ml de boisson épeautre-riz-noisette
- 1 cuil à café d'huile de colza
- 15 g de miel d'acacia
- 1.5 cuil à café de fleur de sel de l'île de Ré
- 470 g de farine de blé biologique
- 100 g de farine de châtaigne biologique
- 1 sachet de levure sèche de boulanger.

### Préparation :

Placer tous les ingrédients dans la cuve de la machine à pain en suivant l'ordre de la liste. Choisir le programme pain complet et la couleur de la croûte désirée.

Sortir le pain à la fin du programme, démouler et laisser le refroidir sur une grille.

*NB : Dans les programmes de cycle complet de la MAP, je trouve parfois le temps de levée insuffisants. J'arrête alors la machine pendant le temps de repos, laisser lever 1 heure de plus en*

*surveillant pour que la pâte ne déborde pas et je redémarre avec le programme cuisson seule ensuite.*

*Faisant régulièrement du pain en MAP, je suis souvent confrontée aux problèmes des multiples farines demandées : rien que pour le blé, on trouve des farines très blutées (blanches : T55), des farines complètes (T150), en passant par la T65, T80, T 110, etc.*

*Pour éviter de multiplier les paquets, j'achète de la farine blanche (T 55 donc) qui me sert pour le pain comme pour la pâtisserie et du son de blé : j'ajoute alors une quantité de son variable selon le type de farine demandé.*

*Ce pain est délicieux avec le goût puissant de la farine de châtaigne, parfait pour le petit-déjeuner et le goûter.*

*J'adore le parfum de la farine de châtaigne, mais il faut l'utiliser en petite quantité, sinon le pain ne peut pas lever (elle ne contient pas de gluten).*

Le 09 Mars 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/03/09/12871529.html>