



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>