



Cuisine et  
dépendances

## Pain tout épeautre



*Je ne suis pas une fanatique des boissons végétales à base de céréales en substitut du lait de vache mais en cuisine, comme pour le pain, j'apprécie beaucoup le goût subtil qu'elles apportent à la pâte.*

*L'épeautre est une variété de céréale proche du blé, qui contient du gluten : elle est donc parfaitement panifiable, sans que l'on ait la nécessité d'ajouter d'autres farines.*

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

- 325 ml de boisson "Douceur d'épeautre"
- 1 cuil à soupe de sucre
- 1 cuil à café d'huile (peu importe la variété)
- 1.5 cuil à café de sel
- 600 g de farine d'épeautre T 70
- 1 sachet de levure de bière

Introduire tous les ingrédients dans la cuve de la machine à pain dans l'ordre indiqué ci-dessus.

L'important est que la levure ne touche pas le sel.

Si la boisson végétale sort du réfrigérateur, faire tiédir au micro-ondes.

Activer le programme pain complet.

*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.*

Une fois que le pain est cuit, retirer la cuve de la MAP et tapoter dessus pour faire sortir le pain.  
Laisser refroidir sur une grille : la mie devient croustillante.

Le 20 Mars 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/03/20/index.html>