



1 Mélangier dans un grand bol farine de quinoa, farine de riz, féculé de tapioca, xanthane, sel et sucre. Couper grossièrement les abricots secs.



2 Émietter la levure, ajouter au mélange précédent avec beurre, abricots et raisins sultanines. Verser le lait, travailler env. 5 min en pâte molle et lisse avec le crochet pétrin du batteur-mixeur. Laisser lever la pâte env. 1 h à couvert à température ambiante.

Petits pains

🕒 20 min + 1½ h de levage + 15 min au four

🚫 sans gluten

Pour 8 pièces

85 g de farine de quinoa
 85 g de farine de riz complet
 85 g de féculé de tapioca
 1 c. c. de xanthane (3 g)
 ¾ de c. c. de sel
 2 c. c. de sucre
 100 g d'abricots secs (moelleux)

⅓ de cube de levure (env. 15 g)
 30 g de beurre, mou
 3 c. s. de raisins sultanines
 175 g de lait (1⅓ dl)

4 c. s. de graines de tournesol

Pièce: 222 kcal, lip 7g, glu 34g, pro 5g



3 Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, diviser en 8 portions, façonner des boules. Poser les boules sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner avec un peu d'eau, répartir dessus les graines de tournesol, appuyer un peu, laisser lever encore env. 30 min à couvert.

4 Préchauffer le four à 200° C.
Cuisson: env. 15 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir les petits pains sur une grille.

Conseils de notre rédacteur Nils Heiniger

La farine de quinoa donne aux petits pains un petit goût de noisette, et à la pâte, sa belle couleur ambrée.

Mais pour que la pâte acquière une texture bien ferme, toujours compléter la farine de quinoa par d'autres farines ou des noix.

Vous pouvez remplacer les abricots secs et les raisins sultanines par 130 g de canneberges séchées ou des noix.

Ces petits pains peuvent tout à fait se congeler. Conservation: env. 1 mois. Sortir les petits pains le matin du congélateur, laisser décongeler sur une grille et déguster comme en-cas à dix heures.

Recette Betty Bossi
 Journal Betty Bossi Sans gluten
 N° 02/2020
 © Betty Bossi SA
 www.bettybossi.ch