

Recettes

Sans Gluten

SANS GLUTEN



Mix PANIFIABLE pour PAINS,
PIZZAS et PATISSERIES

Livret de Recettes

Pain sans gluten

Recette pour pain ménager



Ingédients :

- 250 g de Mix Tranches de Vie
- 1 sachet de levure de boulangerie sèche (à réhydrater) ou 1 cube de levure fraîche (15/20 g)
- 200 ml d'eau tiède (30°C)

Recette :

- Peser le Mix Tranches de Vie avec la levure.
- Ajouter l'eau tiède.
- Mélanger de façon à obtenir une pâte bien homogène et onctueuse.
- Répartir dans 2 moules à cake beurrés.
- Laisser fermenter 2 heures à température ambiante, en couvrant le moule, la pâte doit doubler de volume.
- Cuire au four : 15 à 20 minutes à 180°C.

Astuce : les pains sans gluten peuvent se congeler pour être consommés frais quand vous le souhaitez.

Pain sans gluten

Recette pour machine automatique à pain



Ingrédients :

- 250 g de Mix Tranches de Vie
- 1 sachet de levure de boulangerie sèche (à réhydrater)
ou 1 cube de levure fraîche (15/20 g)
- 200 ml d'eau tiède (30°C)

Recette :

- Préparer tous les ingrédients et les placer dans la cuve de la machine à pain.
- Fermer le couvercle.
- Choisir le programme d'une durée totale de 2h30 à 3h qui permet à la pâte de doubler de volume.
- Démarrer la machine.

Pizza ou quiche

À accommoder selon les goûts



Ingrédients :

- 250 g de Mix Tranches de Vie
- 1 sachet de levure sèche (à réhydrater) ou 1 cube de levure fraîche
- 200 ml d'eau tiède
- Prévoir les ingrédients pour la garniture choisie

Recette :

- Réhydrater la levure sèche dans un peu d'eau tiède
- Mélanger le mix, la levure et l'eau petit à petit de façon à obtenir une pâte très homogène
- Graisser un moule à tarte, verser la pâte sur 1 cm d'épaisseur environ
- Laisser fermenter à température ambiante, la pâte doit doubler de volume.
- Précuisson : 10 minutes à 230°C dans un four préalablement chauffé
- Garnir la pâte avec les ingrédients souhaités
- Finir de cuire : 15 minutes à 230°C dans le four chaud

Fond de tarte

Tout prêt à être garni



Ingrédients :

- 250 g de Mix Tranches de Vie
- 1/2 sachet de levure chimique (garantie sans gluten)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 200 ml d'eau tiède

Recette :

- Mélanger le mix avec la levure.
- Ajouter de l'eau en mélangeant rapidement pour avoir une pâte homogène.
- Graisser un moule à tarte, verser la pâte sur 1 cm d'épaisseur environ.
- Cuisson : mettre aussitôt dans le four préchauffé 20 à 25 minutes à 230°C.
- Laisser refroidir.
- Garnir selon la recette.

Astuce : ce fond de tarte se congèle très bien.
Il permet de préparer rapidement tartes salées ou sucrées.

Bien doré et délicieux



Ingrédients :

- 160 g de Mix Tranches de Vie
- 120 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g beurre
- 1/2 sachet de levure chimique (**garantie sans gluten**)
- 4 à 5 cuillères à soupe d'eau

Recette :

- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux.
- Verser le beurre fondu dans un grand saladier.
- Incorporer progressivement le sucre et les œufs, mélanger à l'aide d'un fouet.
- Ajouter ensuite le mix sans gluten et l'eau, mélanger
- Incorporer la levure chimique.
- Mélanger jusqu'à homogénéité.
- Verser la pâte (sans temps de repos) dans un moule à cake préalablement graissé.
- Cuisson : 40 minutes à 170°C, dans un four préalablement chauffé.

Conseil : vérifier la cuisson en plongeant la lame d'un couteau propre dans le cake, la lame doit ressortir propre.

Biscuits sablés

Un régal de croustillance



Ingrédients : (pour 50 à 60 biscuits)

- 500 g de Mix Tranches de Vie
- 220 g de beurre
- 190 g de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique (garantie sans gluten)
- 1 œuf
- 4 à 5 cuillères à soupe d'eau

Recette :

- Faire fondre le beurre dans une casserole.
- Verser le beurre fondu dans un grand saladier.
- Incorporer le sucre et mélanger à l'aide d'un batteur.
- Ajouter ensuite le mix sans gluten et la levure chimique.
- Mélanger jusqu'à homogénéité.
- Ajouter l'œuf et l'eau
- Mélanger dans un premier temps avec le batteur. Puis pétrir avec les mains jusqu'à obtenir une boule compacte.
- Étaler la pâte (5 mm d'épaisseur) puis découper les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce.
- Déposer les biscuits sur un papier sulfurisé, sur une plaque de cuisson. Dorer les biscuits à l'œuf battu.
- Cuisson : 7 minutes 30 à 210°C, dans un four préalablement chauffé. Laisser refroidir.

Beignets aux pommes

Légers et mœlleux



Ingrédients :

- 250 g de Mix Tranches de Vie
- 1 petit œuf
- 1 noix de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 sachet de levure chimique
(garantie sans gluten)
- 1 cuillère à café rase de sel
- 150 ml d'eau minimum
(selon votre convenance)
- pommes

Recette :

- Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole.
- Dans un grand saladier, incorporer le mix sans gluten, la levure chimique, le sel, le sucre et l'œuf.
- Ajouter le beurre fondu.
- Mélanger à l'aide d'un batteur.
- Ajouter l'eau progressivement.
(si la consistance de la pâte ne vous semble pas assez liquide, ajouter de l'eau progressivement jusqu'à obtenir la texture voulue).
- Découper des morceaux de pommes et les tremper dans la pâte.
- Cuisson : dans l'huile de friture à 180°C, jusqu'à dorure de la pâte de tous côtés.

Crème pâtissière

Lisse et onctueuse



Ingrédients :

- 60 g de Mix Tranches de Vie
- 125 g de sucre
- 3 jaunes d'œufs
- 1/2 litre de lait
- extrait de vanille ou autre arôme (garanti sans gluten)

Recette :

- Mettre les jaunes d'œufs dans un saladier.
- Incorporer le sucre progressivement tout en fouettant.
- Continuer de fouetter jusqu'au blanchiment des jaunes.
- Incorporer le mix sans gluten en mélangeant à l'aide du fouet.
- Faire bouillir le lait avec l'arôme choisi.
- Dès l'ébullition, verser le lait en une seule fois sur le mélange déjà préparé, tout en continuant de fouetter.
- Transvaser le tout dans la casserole du lait.
- Cuire à feu doux pendant 3 à 5 minutes en remuant constamment pour éviter les grumeaux, afin d'obtenir une crème homogène et onctueuse.
- Le temps de cuisson dépendra de la consistance voulue pour la crème.



EUROGERM SA

Parc d'activités bois Guillaume - 2 rue champ doré
21850 SAINT-APOLLINAIRE - FRANCE
E-mail : contact@eurogerm.com - www.eurogerm.com