

Pain au maïs sans gluten

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 pain

- 300g de farine de maïs
- 1 œuf
- 20g levure de boulangère ou 7g de levure sèche de boulangerie
- 1 cuillère à café de sel
- 120g de maïzena
- 12g de sucre
- 4 cuillère à soupe d'huile
- 50cl d'eau tiède
- Option : 40g graines de courge

Préparation 25 minutes / Repos 1 heure / Cuisson 35 minutes

- Dans un saladier mélanger la farine, la maïzena, le sucre, le sel et la levure
- Ajouter les graines de courge, l'huile et l'œuf
- Bien remuer
- Faire tiédir l'eau dans une casserole
- L'a verser petit à petit dans la préparation
- Adapter la quantité d'eau, la pâte doit être un peu liquide comme une pâte gâteau
- Mélanger
- Mettre une feuille de papier cuisson dans un moule à cake
- Verser la pâte dans le moule
- Mettre un torchon sur le moule
- Laisser la pâte levée environ 1 heure
- La pâte doit atteindre le haut du moule
- Lorsque la pâte à levée préchauffer le four à 180°C
- Faire cuire pendant 35 minutes
- Démouler votre pain
- Enlever le papier sulfurisé
- Laisser refroidir le pain sur une grille

Accompagnement

- Vous pouvez varier les graines et les oléagineux

Diétôdélices