

Mes recettes

PAINS ET PIZZAS SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

Le gluten est une protéine d'origine végétale présente dans le seigle, le blé, l'avoine et autres, si elle est consommée avec modération, elle peut apporter des bienfaits pour la santé.

Certaines personnes souffrent de la maladie cœliaque, c'est-à-dire d'une intolérance au gluten, et beaucoup d'autres ont opté pour un régime sans protéines.



Dans cette optique, il est de plus en plus courant de trouver dans les rayons des supermarchés différents produits adaptés à ce public.

Et nous avons toujours notre lactose, qui génère des intolérances chez certaines personnes, provoquant des dysfonctionnements intestinaux.

Dans cet esprit, nous vous proposons ici plusieurs délicieuses recettes, tant pour le pain que pour la pizza, pour que vous ne cessiez jamais de manger ce que vous aimez !



PAIN FACILE ET RAPIDE



INGRÉDIENTS

ÉPONGE À LA LEVURE :

160 ml d'eau filtrée ou bouillie ; 3 cuillères à soupe (soupe - 40 g) de sucre ; 6g de levure sèche bio.

PAIN : $\frac{3}{4}$ tasse (thé - 140g) de farine de riz ; 1 tasse (thé - 100 g) de féculé de manioc sucrée ; $\frac{3}{4}$ tasse (thé - 100g) de féculé de maïs ; 1 col. gomme xanthane (thé) ; $\frac{1}{2}$ col. sel (thé) ; 2 cuillères à café (thé - 8g) de levure chimique (pour gâteau) ; 2 œufs entiers ; 3 cuillères à soupe (soupe - 45g) de beurre ; 1 col. (thé) de vinaigre de cidre de pomme.



MÉTHODE DE PRÉPARATION : Préparez d'abord le biscuit : dans un petit bol, ajoutez l'eau et le sucre et remuez pour dissoudre une partie du sucre ;

Ajoutez la levure et laissez-la environ 5 minutes au micro-ondes fermé ;

Dans un bol plus grand, mélanger les ingrédients secs : farine de riz, fécula de manioc sucré, fécula de maïs, gomme xanthane, sel, levure chimique ;

Ajouter les œufs, le beurre et le vinaigre et mélanger ;

Ajoutez le biscuit à la levure que vous avez laissé reposer au micro-ondes et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène ;

Divisez la pâte en 9 portions et façonnez les petits pains – si vous le souhaitez, utilisez une cuillère à glace graissée pour vous aider – en les plaçant dans un moule graissé ;

Laissez-les lever pendant au moins 50 minutes ;

Préchauffer le four à 200°C et y déposer les petits pains en les laissant cuire environ 25 minutes ;

Après les 15 premières minutes, couvrez le pain d'une feuille de papier d'aluminium et laissez-le ainsi pendant les 10 minutes restantes ;

Sortez du four, laissez refroidir (ou pas !) et servez.

PAIN PRATIQUE ET DÉLICIEUX



INGRÉDIENTS : 1 tasse de
farine de riz 1/2 tasse de
fécule de manioc 1 tasse
d'eau 3 œufs 1/2 tasse
d'huile 1 cuillère à café de
sel 1 cuillère à soupe de
cassonade ou de miel

MÉTHODE DE PRÉPARATION : Placer tous les ingrédients dans le mixeur (d'abord les liquides, puis les solides), disposer dans un moule rond graissé avec de l'huile et de la farine de riz. Placer au four moyen préchauffé pendant 30 minutes.
C'est un peu humide.

Remarque : Pour donner plus de goût au gâteau, ajoutez d'abord les œufs (à température naturelle, sortez-les du réfrigérateur) et ajoutez l'huile petit à petit comme si vous faisiez de la mayonnaise.

PAIN À LA CAROTTE ET À L'OIGNON



INGRÉDIENTS : 1 tasse de lait 2 œufs 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol 1 cuillère à café de sel 2 cuillères à soupe de sucre (30 g) 2 tasses (360 g) de crème de riz 1 tasse de féculé de manioc sucré 2 cuillères à soupe de farine de lin fine (50 g) (doré si possible) 1 sachet de levure sèche instantanée Fleischmann (10g) 1 petit oignon (environ 5cm de haut et 3,5 de large ou presque) coupé très finement et haché 50g de carotte râpée en très fines lanières



MÉTHODE DE PRÉPARATION : Cette recette a été réalisée dans la machine à pain Britânia (machine à pain) en utilisant l'option 7 du mode ultra rapide qui est pour des pains de 900 g, cependant dans cette recette c'est pour un pain de 600 g. Ceci est nécessaire car dans ce mode le pain cuit pendant 40 minutes. Retirez la casserole amovible de la machine, ajoutez la palette rotative et les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus. Détails : Versez petit à petit l'huile, le sel et le sucre à l'intérieur du moule (ne vous concentrez pas sur un seul côté). Lors de l'ajout de la crème de riz et de la féculé, former un monticule au milieu de la casserole et au sommet du monticule, creuser un trou raisonnablement large et profond, mais sans lui permettre d'atteindre la palette de la machine pour ajouter la levure sèche, peut-être 3 ou 4 cm de diamètre et 1 à 2 cm de profondeur.

La farine de lin (dorée), l'oignon finement haché et la carotte râpée doivent être placés dans les coins de la casserole, en recouvrant les liquides qui coulent, et aussi pour qu'ils ne touchent pas la levure et pour aider la machine à mélanger les autres ingrédients. . Dans tous les cas, il est conseillé d'utiliser une spatule en silicone (pain dur) pour aider à éliminer la farine sèche qui reste dans le coin de la machine pendant les 4 premières minutes de battage de la machine. La pâte doit être crémeuse comme une pâte à gâteau, si besoin ajouter un PEU de lait. Les ingrédients doivent être à température ambiante. Il est également utile d'allumer la machine pendant 4 minutes en option

12 - enfournez et éteignez avant de placer la poêle amovible avec tous les ingrédients. Dans ce cas, vous devrez attendre encore 15 minutes qu'elle refroidisse avant de rallumer la machine en position 7. Si vous pensez qu'elle est trop chaude pour la levure, ouvrez le couvercle de la machine. Après avoir allumé la machine, le temps de préparation est de 58 minutes, mais une fois prêt, vous devez attendre encore 10 minutes pour refroidir. Utilisez la spatule en silicone pour séparer les coins du pain de la machine. La farine de lin est indispensable à la croissance du pain, si vous ne trouvez pas de farine toute prête au marché ou dans les magasins de produits naturels, vous pouvez mélanger quelques graines de lin dans un mixeur pour obtenir de la farine.

Le pain sera un peu noir à cause des carottes. Le meilleur moment pour manger du pain est chaud, mais dans ce cas, la pâte est très moelleuse et les tranches sont beaucoup plus épaisses pour ne pas se briser. Même la croûte est délicieuse (12 tranches). Une fois refroidie, la pâte à pain devient plus consistante et on peut couper des tranches plus fines (20 tranches).

PAIN SANS GLUTEN



INGRÉDIENTS : 1 petite boîte de crème de riz 250 g de fécule de pomme de terre 2 œufs 1 verre de lait 2 cuillères à soupe de margarine 1 cuillère à soupe de levure chimique 1 verre de sucre 1 g de sel

MODE DE PRÉPARATION : Battre les œufs, le sucre, la margarine, ajouter les autres ingrédients, réserver un peu de lait pour mélanger la levure et ajouter en dernier. Cuire au four dans un moule beurré, de préférence un moule à gâteau anglais.



PAIN À LA FARINE DE RIZ

INGRÉDIENTS : 2 œufs 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de votre choix 1 verre de yaourt (peut être normal, écrémé ou sans lactose) 1 cuillère à soupe de sucre ou d'édulcorant pour four et cuisinière 1 cuillère à café de sel 1 et 1/2 tasse de brun farine de riz (peut être normal aussi) 1 cuillère à soupe de levure chimique (la même que celle utilisée pour les gâteaux)

PAIN D'AVOINE



INGRÉDIENTS : 1 cuillère à soupe de
cassonade 1 enveloppe de levure sèche
instantanée (10 g) 1 tasse (thé) de farine
de riz une demi-tasse (thé) de tapioca
sucré une demi-cuillère (thé) de farine
de lin une demi-cuillère (thé) du sel 2
cuillères à soupe d'huile d'olive 1 tasse
de flocons d'avoine épais 1 tasse d'eau
tiède

MÉTHODE DE PRÉPARATION : 1. Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients, sauf l'eau tiède et en réservant une demi-tasse (thé) de flocons d'avoine épais.

2. Ajoutez petit à petit l'eau tiède et mélangez bien avec une cuillère à long manche.

3. Le mélange doit être homogène et paraître collant.

4. Dans un moule à cake anglais (26 x 10 x 7 cm), graissé d'huile d'olive et saupoudré de farine de riz, versez le mélange.

5. Saupoudrez le reste des flocons d'avoine épais et faites cuire au four moyen préchauffé (180°C) pendant environ 20 minutes.

6. Servir ensuite.

PAIN AJUSTÉ



@amorpelacomida

INGRÉDIENTS SECS

3/4 tasse de farine d'amarante (75 grammes) 3/4 tasse de farine de manioc sucrée (90 grammes) 1 cuillère à café de gomme xanthane 1/2 cuillère à soupe de levure sèche instantanée (6 grammes)

INGRÉDIENTS HUMIDES

1 tasse de pois secs cuits « al dente » (160 grammes) 3 œufs (150 grammes) 3 cuillères à soupe d'huile d'olive (45 grammes) 1/2 cuillère à café de sel (2,5 grammes) 1 cuillère à soupe de sucre de coco (10 grammes) 1/2 tasse de eau tiède (120 ml)

MÉTHODE DE PRÉPARATION Mélanger tous les ingrédients secs pour former un mélange de farine. Mélangez les ingrédients humides, sauf l'eau tiède, jusqu'à ce que les petits pois disparaissent et deviennent une crème onctueuse et homogène. Ajoutez les ingrédients humides sur les ingrédients secs transformés et mélangez jusqu'à ce que la pâte commence à être lourde. Ajoutez l'eau tiède petit à petit et remuez après chaque nouvel ajout. Vous n'aurez peut-être pas besoin de toute l'eau, comparez-la à la consistance de la pâte crue dans la vidéo de démonstration. Transférer la pâte dans un moule à pain de 22 cm de long, 8 cm de large et 6 cm de profondeur. Mouillez vos doigts et pressez la pâte pour uniformiser le pain. Laissez le pain lever dans un coin de la cuisine sans vent, j'aime le mettre au micro-ondes éteint avec 1 tasse d'eau bouillie.

Attendez que le pain double de volume, lorsqu'il atteint presque le haut du moule, préchauffez le four à 180°C. Lorsque le pain a doublé de volume, faites-le cuire au four chauffé à 180°C pendant environ 30 minutes. Lorsque vous pouvez toucher la poêle sans vous brûler, retirez le pain de l'intérieur et laissez-le refroidir sur une grille ou une assiette recouverte de papier absorbant. Ne coupez le pain qu'une fois qu'il a complètement refroidi, si vous coupez le pain chaud, vous ruinerez la texture.



PIZZA RAPIDE ET SAVOUREUSE SANS GLUTEN NI LACTOSE



INGRÉDIENTS : 1 tasse de farine de riz
1/4 tasse de fécule de pomme de terre
1/4 tasse de fécule de maïs
1/2 purée de pomme de terre moyenne ou de manioc
1 cuillère à dessert de levure
1 cuillère à café rase de sel
1 cuillère à dessert de sucre
1/2 tasse d'eau
1 œuf
3 cuillères à soupe d'huile ou d'huile d'olive
1 cuillère à café rase d'agar-agar (facultatif, pour améliorer la pâte)



MÉTHODE DE PRÉPARATION : Ajouter tous les ingrédients dans un bol. Mélangez bien tous les ingrédients, jusqu'à ce que la pâte soit bonne à mélanger avec les mains. Si nécessaire, ajoutez plus de farine de riz. Beurrez-vous les mains et placez les nouilles dans une poêle graissée et farinée de farine de riz. Vous devez vous nettoyer et huiler les mains lorsque la pâte commence à coller. Laissez la pâte dans le four préchauffé à 200~250 degrés pendant 10 minutes, selon la puissance de votre four. Retirez la pâte, remplissez à votre guise et laissez reposer encore 7 à 10 minutes. Donne une pizza de 4 morceaux.

MINI PIZZA À LA FARINE DE MANIOC



INGRÉDIENTS : 4 tranches de purée de patate douce cuite (selon la pomme de terre, si elle est petite, 4 tranches, si elle est épaisse et grosse, 1 tranche) 1 œuf 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 3/4 de farine de zaya (farine de manioc) 1/2 cuillère à café de sel 1/2 cuillère à café de levure chimique pour gâteau 3 cuillères à soupe d'eau garniture selon votre goût

MODE DE PRÉPARATION : Dans un bol, avec une spatule ou avec vos mains, mélanger tous les ingrédients sauf l'eau. Continuez à remuer et à ajouter de l'eau petit à petit, jusqu'à ce que la pâte ne colle plus à vos mains.

Réalisez des boules (disques) avec vos mains ou étalez la pâte sur un plan fariné et découpez des disques avec un verre.

Placez les disques sur la plaque à pâtisserie graissée et remplissez à votre guise.

Enfourner au four préchauffé à 200°C pendant 10 minutes et un conseil : une fois prêt, arroser d'huile d'olive et déguster.

Pour la garniture, vous pouvez utiliser : du maïs, du fromage, des tomates, du poulet, des olives, du jambon, etc.

PIZZA FACILE



PÂTES : 1 sachet de pain au fromage (saveur originale) 2 œufs 1/2 tasse d'eau froide

GARNITURE DE PALMIER : 1 verre de petits cœurs de palmier 300 g de fromage mozzarella râpé 1 tomate tranchée et assaisonnée 1/2 tasse d'olives hachées 1/2 tasse de sauce tomate toute prête origan et sel au goût.

GARNITURE AU PEPPERON : 1 pepperoni râpé mi-frit 300 g de fromage mozzarella râpé 1 tomate tranchée et assaisonnée 1/2 tasse d'olives hachées 1/2 tasse de sauce tomate toute prête origan et sel au goût.

GARNITURE AU JAMBON ET FROMAGE :
300 g de jambon râpé 300 g de fromage
mozzarella râpé 1 tomate tranchée et
assaisonnée 1/2 tasse d'olives hachées 2
œufs durs et râpés (ajouter après la
cuisson de la pizza) 1/2 tasse de prêt-
fait de la sauce tomate, de l'origan et du
sel au goût

MODE DE PRÉPARATION : Mélanger le sachet de pain au fromage et ajouter les 2 œufs et l'eau, pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Prenez un moule à pizza, ouvrez la pâte avec vos doigts sur le moule jusqu'à ce qu'elle forme un disque, préchauffez la pâte jusqu'à ce qu'elle dore sur le dessus, retirez le moule et remplissez-le d'abord de sauce (étaalez-le avec une cuillère pour que ce soit plus facile) dans tout le disque, ajoutez la mozzarella râpée. Ajoutez la garniture de votre choix, les tomates assaisonnées au goût et saupoudrez d'origan dessus, ajoutez les olives, remettez le plat de cuisson au four et laissez chauffer (200°C) pendant encore 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde.

PIZZA COMME GLUTEN



**INGRÉDIENTS : 3 tasses de farine de
riz 1 tasse de farine de tapioca 1
comprimé de levure sèche 3 œufs 4
cuillères à soupe d'huile d'olive 150
ml de lait tiède sel au goût**

MODE DE PRÉPARATION : Mettre tous les ingrédients dans le mixeur, sauf la levure sèche ; battre au batteur jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Après avoir battu, ajouter la levure sèche et battre 2 minutes au batteur. Placer la pâte dans un moule à tarte. Cuire au four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que la pâte double de volume. Retirer de la poêle et badigeonner d'huile d'olive. Ajoutez la garniture de votre choix et remettez au four encore 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



PIZZA SANS GLUTEN RAPIDE ET FACILE



MODE DE PRÉPARATION : Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : farine de riz, levure, sel et sucre.

Utilisez un fouet ou une cuillère en bois.

Arroser d'huile d'olive, mélanger et couvrir le mélange d'eau tiède.

Maintenant, avec l'aide de vos mains, pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache de vos mains.

Laissez reposer la pâte dans un environnement chaud pendant environ 30 minutes.

Saupoudrer un plan de travail lisse de farine de riz



Transférez la pâte à pizza sur le comptoir et, à l'aide d'une spatule (ou d'un couteau), divisez-la en 4 portions.

Étalez une des portions de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. (Plus la pâte est fine, plus elle est croustillante.)

Utilisez un moule rond pour découper la pâte (le couvercle d'une poêle convient) et placez-la dans une poêle graissée d'huile d'olive dans un four préchauffé pendant 15 minutes ou sur une grille à pizza express pendant 5 minutes.

Vous pouvez utiliser la saveur de votre choix.