



Pain d'épices rapide et SANS GLUTEN : l'abeille est dans le pré



Ingrédients :

- 300g de farine type Schar pour pain blanc sans gluten (ou 300g de farine de riz)
- 100g de farine de châtaigne
- 100g de farine de Sarrasin
- 100g de sucre brun
- 20g de psyllium
- 300g de miel

- 75g de beurre, beurre clarifié ou ghee (beurre sans protéines de lait) ou d'huile de coco désodorisée
- 4 Oeufs
- 20 CL de lait (ou "lait" de SOJA, avoine, ...)
- Mélange "4 épices"
- 2 cuiller à café de bicarbonate alimentaire
- 2 sachets de levure chimique

Préparation :

- Préchauffez le four à 180
- Versez les farines, poudre à lever, bicarbonate, sucre, psyllium, épices (suivant votre goût) dans un saladier ou le bol du robot pâtissier.
- Casser et battre les œufs dans un bol.
- Faire fondre le beurre ou l'huile de coco doucement, incorporer le miel jusqu'à ce que tout soit fondu, à la température la plus basse possible. Ajouter le lait.
- Incorporer les œufs et le mélange lait / miel / beurre dans la pâte.
- Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte type pâte à gâteau / cake.
- Verser dans un moule et enfourner pour 40 / 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans le pain, celui-ci doit ressortir "sec"

En option :

- 2 petits sachets de sucre vanillé
- Sucre perlé
- Petits raisins secs

Le sucre perlé et les petits raisins aideront à aérer le pain et obtenir un pain d'épices "hybridé" avec un "cramique" qui ne manquera pas de vous surprendre agréablement !

Note : les farines utilisées peuvent être très variées, à vous de trouver ce qui vous convient le mieux. On peut très bien se passer de farine de châtaigne étant donné que celle-ci n'est pas bon marché.