Pain de seigle Danois sans gluten.

Voici la recette du pain de seigle sans gluten le plus populaire au Danemark. Certains ingrédients sont assez compliqués à trouver en France. Tapez simplement « acheter sorgho » dans un moteur de recherche et vous trouverez des enseignes par correspondance.

Le Sorgho : *Appelé communément gros mil en Afrique, mil du fou au Burkina Faso, droo en Tunisie et millet en Inde, le sorgho grain existe depuis des millénaires. Il est apparu 3 000 ans avant le riz. En Inde, on le cultive depuis 900 ans avant Jésus-Christ. En Italie, la culture du sorgho date de Pline l'Ancien, naturaliste romain connu pour son encyclopédie « Histoire naturelle ». Cette grande graminacée alimentaire et fourragère a disparu d'Europe vers le XVe siècle, mais elle demeure un aliment de base en Afrique et en Asie car elle résiste fort bien à la chaleur et à la sécheresse. Avec le double avantage d'être gluten free et écolo cette céréale, contrairement au maïs notamment, n'a pas besoin de quantités vertigineuses d'eau et de pesticides pour pousser. A utiliser donc à la place du blé pour fabriquer un pain sans gluten avec un «* petit goût rustique *»*

Ingrédients :

Pour 2 pains de seigle dans des moules de 1 litre.

- 100 g de raisins secs noirs ou de pruneaux
- 5 tasses d'eau bouillante
- 6 tasses d'eau froide
- 30 g de fibres de son de blé
- 70 g de quinoa
- 120 g de graines de sésame
- 120 g de graines de tournesol
- 120 g de graines de citrouille
- 120 g de graines de lin
- 200 grammes de farine de sorgho
- 200 g de farine de sarrasin
- 150 g d'avoine sans gluten
- 3 CàC de sel

Le Sorgho : un plumeau parsemé de petites graines rousses.

Rugbrød ou Pain de seigle 1

Préparation :

- Faire tremper les raisins secs dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes.
- Faire griller le quinoa en le remuant dans une poêle sèche et chaude pendant env. 5 minutes.
- Mélanger les raisins secs et l'eau pour obtenir un mélange assez lisse. Utilisez un fouet, un batteur électrique ou un robot (pour moi ce sera le robot).
- Versez le mélange dans le bol de votre robot, puis incorporez de l'eau froide et les fibres de son de blé. Assurez-vous que les fibres soient mélangées de manière à ne pas s'agglutiner. Ajoutez ensuite le reste des graines, l'avoine et mélangez pendant quelques minutes à grande vitesse. Laissez le mélange reposer pendant 15 minutes.
- Ajouter ensuite les farines et le sel dans le bol et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Divisez la pâte dans deux moules à cake et enfoncez un pique à brochette en inox dans le pain à plusieurs endroits pour qu'il y ait des trous d'aération tout au long de la pâte.
  Ceci est important pour éviter de grands trous sous la croûte avec un pain qui s'écroule et qui cuit difficilement.

- Le pain de seigle sans gluten doit être cuit pendant 2 heures à 175 ° C.
  Au bout de 1 heure et 15 minutes, retirez le pain du moule et finissez la cuisson sur une plaque.
  Si vous pouvez voir la croûte se lever pendant toute la cuisson, piquez à nouveau le pain avec le pic à brochette. Plutôt deux fois qu'une...

Laissez le pain refroidir et attendez de le couper à complet refroidissement.
Et profitez d'une tranche avec du bon beurre aussitôt refroidi !
Conservez le pain de seigle au réfrigérateur. Il peut se conserver une petite semaine.