



BAGUETTE MULTICÉRÉALES

au levain

Retrouvez le plaisir de mordre dans un quignon ! Préparez votre levain maison au préalable afin d'imiter à merveille le croustillant d'une baguette traditionnelle et d'obtenir une mie moelleuse légèrement acidulée.



Pour 1 baguette

Préparation : 20 minutes

Repos : 2 heures à 2 h 30

Cuisson : 30 à 35 minutes

Matériel : 1 moule à baguette (35 à 40 cm de longueur)

Difficulté : ● ● ●

- 125 g de farine de riz
- 30 g de farine de tapioca
- 60 g de fécule de pomme de terre
- 5 g de sel
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 3 g de gomme de guar
- 85 g de levain (voir recette p. 18)
- 170 g d'eau tiède (30 à 35 °C)
- 1 c. à soupe d'huile de cuisson (tournesol, pépins de raisin, etc.)

ASTUCE

On entend par « pièce chaude » une pièce dont la température ambiante est supérieure à 20 °C et avoisine idéalement les 25 °C. En hiver, réchauffez votre cuisine en faisant fonctionner votre four, la porte légèrement entrouverte.

- 1 Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine de riz, la farine de tapioca, la fécule de pomme de terre, le sel, les graines de lin, les graines de sésame et la gomme de guar.
- 2 Dans un autre récipient, diluer le levain dans l'eau tiède.
- 3 Verser le levain dilué sur les ingrédients secs, puis remuer à l'aide d'une spatule pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 Disposer une feuille de papier cuisson sur le moule à baguette. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le papier avec un peu d'huile, verser la pâte, puis lisser le dessus avec la spatule. Recouvrir le moule de film étirable alimentaire afin de préserver l'humidité.
- 5 Laisser lever la pâte dans une pièce chaude entre 2 heures et 2 h 30. Avec le levain, le volume de la baguette n'augmente pas beaucoup.
- 6 Un quart d'heure avant la fin de la levée, préchauffer le four à 210 °C (ou 230 °C pour un four non ventilé).
- 7 Badigeonner le dessus de la baguette avec le pinceau et le reste d'huile. Effectuer quelques incisions à l'aide d'un petit couteau, puis enfourner pendant 30 à 35 minutes.
- 8 Sortir la baguette du four et démouler immédiatement.

BAGUETTE SUR *POOLISH*

Pour 1 baguette

Préparation : 20 minutes

Repos : 3 heures à 3 h 30

Cuisson : 30 à 35 minutes

*Matériel : 1 moule à baguette
(35 à 40 cm de longueur)*

Difficulté : ● ● ●

- 70 g de farine de riz
- 30 g de farine de tapioca
- 60 g de fécule de pomme de terre
- 5 g de sel
- 3 g de gomme de guar
- 215 g de *poolish*
(voir recette p. 20)
- 95 g d'eau tiède (30 à 35 °C)
- 1 c. à soupe d'huile de cuisson
(tournesol, pépins de raisin, etc.)

- 1 Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger les farines, la fécule, le sel et la gomme de guar.
- 2 Dans un autre récipient, diluer la *poolish* dans l'eau tiède.
- 3 Verser la *poolish* diluée sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une spatule pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 Disposer une feuille de papier cuisson sur le moule à baguette. À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le papier avec un peu d'huile, verser la pâte, puis lisser le dessus avec la spatule. Recouvrir le moule de film étirable alimentaire afin de préserver l'humidité.
- 5 Laisser lever la pâte dans une pièce chaude entre 3 heures et 3 h 30. Avec la *poolish*, le volume de la baguette n'augmente pas beaucoup.
- 6 Un quart d'heure avant la fin de la levée, préchauffer le four à 210 °C (ou 230 °C pour un four non ventilé).
- 7 Badigeonner le dessus de la baguette avec le pinceau et le reste d'huile. Effectuer quelques incisions à l'aide d'un petit couteau, puis enfourner pendant 30 à 35 minutes.
- 8 Sortir la baguette du four et démouler immédiatement.

Vous n'êtes pas adepte de la saveur rustique du levain ? Optez pour cette deuxième recette de baguette, au parfum moins prononcé. À la différence du levain, la poolish compte une certaine proportion de levure de boulanger dans sa composition.



PAIN EXPRESS

Si vous manquez de temps, optez pour la réalisation de ce pain express ! Ici, la poudre à lever se substitue à la levure de boulanger pour une poussée de la pâte directement dans le four et sans temps de repos préalable !

Pour 1 pain de 400 g

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 à 40 minutes

*Matériel : 1 moule à cake métallique
de 100 cl (16 x 9 x 8 cm)*

Difficulté : ● ○ ○

- 130 g d'amidon de tapioca
- 60 g d'amidon de maïs
- 60 g de farine de millet
- 20 g de graines de sésame
- 7 g de poudre à lever
- 5 g de gomme de guar
- 5 g de sel
- 30 g d'huile neutre
(tournesol, pépins de raisin, etc.)
- 2 œufs (taille M)
- 150 g d'eau froide
- 1 c. à soupe d'huile de cuisson
(tournesol, pépins de raisin, etc.)
- 1 pincée de graines de sésame (facultatif)

- 1 Préchauffer le four à 210 °C (ou 230 °C pour un four non ventilé).
- 2 Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger les amidons, la farine, les graines de sésame, la poudre à lever, la gomme de guar et le sel.
- 3 Dans un autre récipient, diluer l'huile neutre et les œufs dans l'eau froide.
- 4 Verser le liquide sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une spatule pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 5 À l'aide d'un pinceau de cuisine, graisser le moule avec un peu d'huile de cuisson, verser la pâte à l'intérieur, puis lisser avec la spatule.
- 6 Badigeonner le dessus du pain avec le pinceau et le reste d'huile de cuisson. Parsemer éventuellement de graines de sésame. Enfourner pendant 35 à 40 minutes.
- 7 Ôter le pain du four et patienter pendant 10 minutes avant de démouler.

LA TAILLE DES ŒUFS

Dans les recettes de ce livre, j'utilise des œufs moyens (taille M) dont le poids est compris entre 53 et 63 grammes.



LA POUDRE À LEVER

Cœliaques ou allergiques, attention ! La poudre à lever, également nommée « levure chimique », peut inclure dans sa composition des farines ou amidons qui contiennent du gluten. Choisissez donc une poudre à lever garantie sans gluten pour davantage de sécurité. Le logo de l'AFDIAG, mis en évidence sur les emballages des produits, vous aidera à vous repérer. Il s'agit d'un épi de blé barré (voir p. 13).