



Recette :
*Brioche cannelle et
pacanes*

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 11

PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE LEVÉE TOTAL : 1H30

CUISSON : 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- Un mélange à pain *La miche angélique*
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre de canne
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de levure instantanée
- 360 g (1 1/2 tasse) d'eau à 45 °C (113 °F)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 2 oeufs moyens battus (90 g)
- Farine tout usage *La Merveilleuse* pour l'étape 5

Garniture :

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 55 g (1/4 tasse) de sucre de canne
- 35 g (1/3 tasse) de pacanes broyées
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de noix de muscade râpée

Glaçage :

- 80 g (2/3 tasse) de sucre à glacer
- 15 ml (1 c. à soupe) de boisson de soya, ou autre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, bien mélanger le mélange à pain, le sucre et la levure. Ajouter ensuite l'eau, l'huile et les oeufs battus.
2. Battre le mélange à l'aide d'un batteur électrique environ



Cette recette a été énormément appréciée lors de mes cours. Quel bonheur que de savourer une délicieuse brioche... et encore plus lorsque nous avons la satisfaction de l'avoir fait soi-même!

CONSEIL PRATIQUE

Les brioche doivent vraiment être « collées » ensemble pour bien lever, car la pâte sans gluten doit pouvoir avoir appui pour lever. S'il reste un petit espace vide dans votre moule, simplement le remplir avec un morceau de pomme... qui pourra ensuite accompagner vos brioche!

trois à quatre minutes ou encore au mélangeur sur socle, muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, trois à quatre minutes.

- Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer la pâte dans la four, lumière allumée, pendant une heure.
- Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à la cuiller de bois.
- Déposer ensuite la pâte sur une surface très bien enfarinée. Sans pétrir, bien enfariner la pâte des deux côtés jusqu'à ce qu'elle se manipule bien (qu'elle devienne moins collante). Cette procédure prendra environ 35 g à 45 g (1/4 à 1/3 tasse) de farine.
- Par la suite, déposer la pâte sur un papier parchemin bien enfariné de 50 cm (20 po) de long, et la rouler délicatement en un rectangle de 25 cm X 38 cm (10 po X 15 po).
- Enfariner le dessus de la pâte, et la recouvrir d'un autre papier parchemin de la même grandeur que le premier.
- En tenant bien les deux extrémités des papiers parchemin, retourner la pâte sur elle même. Le papier parchemin du dessous se retrouvera sur le dessus et inversement pour l'autre papier parchemin.
- Retirer le papier parchemin du dessus et enfariner légèrement la pâte, juste pour qu'elle ne soit pas collante.
- Mêler ensemble tous les ingrédients de la garniture et la répartir uniformément sur la pâte.
- Enrouler la pâte, en partant du côté le plus long. À l'aide d'un couteau mouillé, couper la pâte en rouleaux d'environ 5 cm (2 po). Déposer ces tranches dans un moule de 20 cm X 20 cm (8 po X 8 po), huilé et recouvert d'un papier parchemin au fond.
- Mettre au four sur la grille centrale, avec la lumière allumée, et laisser lever de 30 à 35 minutes. Sans retirer les brioches, allumer le four à 180 °C (350 °F).
- Cuire environ 50 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- À la sortie du four, glisser la lame d'un couteau entre les brioches et le moule, les démouler et les laisser refroidir sur une grille pendant dix minutes.
- Faire couler ensuite sur le dessus des brioches le glaçage, qui aura été préalablement mêlé pour obtenir une consistance uniforme.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 250 Calories

Lipides: 10 g	15 %
saturés 1,5 g	
trans 0 g	8 %
Polyinsaturés: 2 g	
oméga-6: 1,5 g	
oméga-3: 0,6 g	
Monoinsaturés: 6 g	
Cholestérol: 30 mg	
Sodium: 190 mg	8 %
Glucides: 36 g	12 %
fibres: 3 g	12 %
sucres: 9 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	4 %
Fer	8 %
Magnésium	10 %
Manganèse	50 %
Cuivre	10 %

