



Instructions de préparation :

## *Le Campagnard au four*

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

Par : Cuisine L'Angélique



### INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

- 1 boîte de [Mélange à pain Le Campagnard](#)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de levure instantanée (Lallemand ou Fleischmann)
- 360 g (1 1/2 tasse) d'eau à 33 °C (92 °F)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre

### PRÉPARATION AU FOUR

1. Dans un grand bol, combiner le mélange à miche et la levure. Ajouter l'eau tiède, l'huile d'olive, le sirop d'érable (ou le miel) et le vinaigre de cidre.
2. Brasser énergiquement avec une cuiller en bois.
3. Donner une belle forme ronde à la pâte à l'aide d'une spatule.
4. Recouvrir d'un linge chaud et humide, et laisser lever environ 1 heure au four, lumière allumée, jusqu'à doublement du volume et fendillement de la pâte.
5. Brasser à nouveau la pâte à l'aide d'une cuiller en bois.
6. Déposer la pâte dans un moule à pain de 20 cm x 10 cm (8 x 4 po) recouvert d'un papier parchemin. Égaliser à l'aide d'une spatule mouillée.
7. Remettre au four lumière allumée, à découvert, pour une deuxième levée. Laisser à nouveau doubler de volume (environ 50 minutes) sans ouvrir la porte. La pâte sera prête à cuire lorsqu'une légère pression du doigt y laissera une empreinte.
8. Allumer alors le four à 180 °C (350 °F), en laissant le pain à l'intérieur, toujours sans ouvrir la porte.
9. Cuire environ 1 heure, jusqu'à bien doré.
10. Démouler délicatement et laisser refroidir sur une grille. Attendre que le pain soit complètement refroidi avant de le trancher.

Le temps de cuisson peut varier selon le four.

## CONSEIL PRATIQUE

Voir la fiche produit de ce mélange pour obtenir ses [valeurs nutritives et ses ingrédients](#)

Ce mélange permet aussi de préparer votre pain à la **machine à pain** :

[INSTRUCTIONS POUR MACHINES À PAIN](#)

[COURS DE BOULANGERIE EN LIGNE](#)

## RÉUSSIR VOTRE PAIN AVEC NOTRE MÉLANGE

L'art de la boulangerie est une science en soit. Chaque paramètre de la recette a son importance. **Afin d'optimiser vos chances de réussite, prenez note de bien porter attention aux facteurs suivants :**

### La température de l'eau

Comme je le dis souvent, un des outils essentiels à tout bon boulanger est un thermomètre. Les températures demandées pour les recettes doivent être respectées, puisque la boulangerie sans gluten demande encore plus de précision que la boulangerie traditionnelle.

### La quantité d'eau

Plus la précision est de mise en sans gluten, plus les chances de réussite sont optimisées. Le deuxième outil qui permet donc une plus grande précision en boulangerie est la balance. Les tasses à mesurer n'ont pas la même exactitude et parfois, une différence de seulement 30 grammes peut faire une énorme différence, surtout si le pain sans gluten est réalisé sans oeuf. Donc, pour les mélanges à pain, le poids d'eau à utiliser est de **360 grammes**. Pour la recette avec la farine tout usage, le poids sera indiqué.

### L'ajout d'un oeuf

Pour les mélange à pain, vous n'aurez pas d'oeuf à rajouter dans la recette indiquée à l'endos de la boîte. Par contre, vous pouvez en rajouter un, ceci permettra à votre pain de pouvoir lever plus et d'avoir une mie encore plus aérée.

### La grandeur du moule

Le pain sans gluten a ses petits caprices...et ce jusqu'à la grandeur du moule! Ainsi, il faut respecter ce qui est inscrit dans la recette. Pour les mélanges à pain déjà préparés, le moule demandé est un moule de 8 x 4 pouces. Vous pourriez également utiliser un moule rond de 7 pouces de diamètre. Par contre, il ne faut pas prendre pour ces mélanges un moule de 9 x 5 pouces, le pain ne pourra pas lever adéquatement.

### La levure

La levure sert à faire lever le pain mais également à liquéfier la pâte. Une pâte trop liquide recalera à la cuisson tandis qu'une pâte trop épaisse ne lèvera pas assez. Il faut donc respecter la quantité de levure demandée et s'assurer d'avoir vraiment une levure à action rapide. Les levures traditionnelles, qui doivent être prendre action en premier lieu dans l'eau ne sont pas celles demandées pour les recettes que je propose.

### Pour aider la première levée

Comme vous le verrez dans les instructions, la première levée se fait au four, lumière allumée. Voici mon petit truc pour créer une chaleur qui aidera au maximum votre première levée : simplement mettre le four à ON pour une

minute et le refermer ensuite, sans plus par contre. La chaleur des éléments combinée à la lumière du four créera l'ambiance vraiment parfaite.

### **Cuisson du pain**

On pense souvent, à tort, que plus on fera lever le pain, plus il sera beau. Souvenez-vous que la levure fait liquéfier le pain, et qu'un pain trop liquide aura tendance à retomber à la cuisson. Le pain sera prêt à cuire dès qu'une légère pression du doigt laissera une petite empreinte, sans plus. Il faut alors, sans retirer le pain du four, démarrer le four à la température demandée. Le pain continuera sa levée puis amorcera ensuite sa cuisson.

### **Autre option que le papier parchemin**

Pour éviter que le pain ne colle aux parois du moule, il faut utiliser un papier parchemin pour le pain sans gluten. Mon petit truc pour éviter le parchemin et avoir une belle croûte garnie de graines est le suivant : Huiler le fond et les côtés du moule, et y apposer des graines pour vraiment bien couvrir tout le moule : graines de tournesol, chanvre, citrouille verte, sésame. Ainsi, le pain ne collera pas et vous aurez une croûte tout simplement délicieuse!