



## Recette : *Petits pains*

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

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE LEVÉE TOTAL : 1H30

CUISSON : 45 MINUTES

---

### INGRÉDIENTS

- Un mélange à pain *La miche angélique* ou *Le campagnard*
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
- 420 g (1 3/4 tasse) d'eau à 45 °C (113 °F)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce ou de canola
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 1 oeuf moyen, battu (45 g)  
*Vous pouvez omettre l'oeuf, les petits pains seront tout aussi délicieux, la mie sera simplement un peu moins aérée (version végétalienne)*

---

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble le mélange à pain et la levure. Ajouter ensuite l'eau, le sirop d'érable, l'huile, le vinaigre de cidre et l'oeuf battu.
2. Brasser vigoureusement le mélange, soit à la cuiller de bois, au batteur électrique ou encore au mélangeur sur socle, muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ deux minutes.
3. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer à la température de la pièce 45 minutes. Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à la cuiller de bois.
4. Huiler des moules à muffins. À l'aide d'une cuiller à crème glacée que vous trempez dans l'eau, déposer la pâte dans les moules à muffins.
5. Mettre les petits pains au four sur la grille centrale avec la lumière allumée, et laisser lever environ 45 minutes. La pâte



*Ces petits pains se congèlent très bien et sont délicieux réchauffés dans le four, simplement emballés dans du papier d'aluminium.*

---

### VARIANTE

#### \* Version chocolat noir et canneberges :

Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable au mélange de base. Après la première levée, ajouter au mélange 50 grammes de chocolat noir haché grossièrement et 50 g (1/2 tasse) de canneberges séchées.

#### Version aux fines herbes :

Après la première levée, ajouter au mélange 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de chaque : thym séché, origan séché et persil séché.

sera prête à cuire lorsqu'une légère pression du doigt laissera une empreinte (elle ne rebondit plus au toucher).

6. Sans retirer les petits pains, allumer le four à 180 °C (350 °F).
7. Cuire environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
8. Les démouler dès la sortie du four et les laisser refroidir sur une grille.



### VALEUR NUTRITIVE

Par portion 150 Calories

Lipides: 4 g 6 %

saturés 0,5 g

trans 0 g 3 %

Polyinsaturés: 1 g

oméga-6: 0,4 g

oméga-3: 0,5 g

Monoinsaturés: 2,5 g

Cholestérol: 15 mg

Sodium: 170 mg 7 %

Glucides: 26 g 9 %

fibres: 2 g 8 %

sucres: 1 g

Protéines: 2 g

Vitamine A 2 %

Vitamine C 2 %

Calcium 2 %

Fer 6 %

Magnésium 10 %

Manganèse 35 %

Thiamine 10 %