

Petits pains à la châtaignes & aux éclats de noisettes (sans gluten)

A ma plus grande joie, à Noël, j'ai reçu des livres de cuisine, et notamment [Pains & gâteaux sans gluten](#).

Dans ce livre, de nombreuses recettes, comme son nom l'indique : de pains, mais aussi de brioches, de desserts, entremets, gâteaux, ... toutes **sans gluten & sans lait animal**.

Le produit levant utilisé dans les recettes de ce livre sans gluten est une **poudre levante sans gluten & sans phosphate** (à ne pas confondre avec une levure chimique, précise l'auteur) - à base de fermentation de raisin et d'amidon de maïs, par exemple.

Pour mes pains habituels (pauvre en gluten grâce au remplacement de la farine de blé par de la farine de [petit épeautre](#)), j'utilise du **levain fermentiscible**.

Aussi, lorsque Valérie Cupillard nous parle de poudre levante sans gluten & sans phosphate, sans citer de marque, j'ai resongé au livre [Pains & brioches sans gluten](#) qui nous préconise un produit spécifique : la levure déshydratée SAF Instant.



Une fois la levure **SAF Instant achetée**, je me suis lancée dans **3 tests différents** :

Essai 1 – la recette initiale, suivie à la lettre, et sans modifications

Pourquoi ? Pour voir le résultat, au niveau texture, goût, ... Suivons l'expérience de l'auteur !

Essai 2 – remplacement de la levure par du levain fermentiscible

Pourquoi ? Toutes les céréales contiennent, dans leur enveloppe, une substance que l'on appelle « l'acide phytique ». Cette substance rend les **minéraux moins biodisponibles** pour l'organisme.

Domage d'utiliser des céréales complètes donc, me direz-vous !

Pour réduire la teneur en acide phytique des céréales, 3 petits trucs :

- les **faire griller** ou les **laisser tremper** avant la **cuisson**

- les **faire germer**

- pour les pains : prendre des **pains au levain** (la fermentation au levain détruit l'acide phytique).

Lorsque l'on fait son **pain maison**, on doit donc essayer de **privilégier l'utilisation d'un levain**.

Personnellement, pour une question pratique & de rapidité, j'utilise du **levain fermentiscible**. Valérie Cupillard & Béatrice Devloo ont eu la gentillesse de me répondre à mon interrogation : « *le levain fermentiscible détruit-il l'acide phytique ?* ». La réponse est assez complexe (vous pouvez me contacter, si vous voulez des infos plus pointues), mais pour résumer : « *oui, une partie. Pas autant que le levain frais, mais plus que la levure ...* ».

Un bon compromis donc.

Essai 3 – idem que l'essai 2 + levée d'une heure

Pourquoi ? Oui, je sais. Comme la pâte ne contient **pas de gluten**, elle n'est **pas censée lever**... Mais que voulez-vous, je suis perfectionniste, et j'avais envie d'essayer. Passion de la cuisine, curiosité, appelez cela comme vous voulez :-)

Je voulais voir si on **pouvait** avoir une **texture** un peu **moins compacte**, un peu plus aérée.

Et... Ce n'est qu'après avoir fait ces 3 tests, que j'ai vu le post de Valérie Cupillard nous recommandant une marque qui fait une **poudre levante sans phosphate & sans gluten** ([clic](#)) : la marque Nat-Ali (le [site de cette marque ici](#)).

Je précise bien que la levure déshydratée SAF Instant que j'ai utilisée pour l'essai 1 n'est donc **pas** la levure recommandée par Valérie Cupillard dans son livre [Pains & gâteaux sans gluten](#), mais elle est recommandée par le livre [Pains & brioches sans gluten](#).

Etant perfectionniste jusqu'au bout des ongles, j'ai fait un :

Essai 4 – la recette initiale avec la bonne levure (préconisée par Valérie Cupillard), et sans de temps de levée

Pourquoi ? Parce que je suis perfectionniste, et que j'étais bien curieuse de voir le résultat obtenu avec 2 types de levures préconisées par 2 auteurs différents, pour des recettes de panification sans gluten !

Ingrédients : (pour 6 petits pains individuels)

- 200 g de farine de riz complet
- 60 g de farine de châtaigne
- 1 cac de sel de mer non raffiné (gris)
- 12 g levure SAF (essai 1) / 4 g de levain fermentiscible (essais 2 & 3) / 12 g de poudre à lever Nat-Ali
- 200 ml d'eau tiède

- noisettes concassées
- HV olive (pour dorer)

Préparation :

1. Dans un saladier, verser les farines, le sel, la levure & l'eau.
2. Mélangez à l'aide d'une cuillère à soupe, jusqu'à obtenir 1 pâte homogène (cela se mélange très bien & facilement).
3. Mouillez vos mains (sinon la pâte collera à vos doigts), et formez des petits boules de la taille de mandarines.
4. Ajoutez quelques éclats de noisettes sur le sommet des petits pains.
5. Mettez au four préchauffé à 180°C, et faites cuire durant 15 min.
6. Sortez les petits pains, et badigeonnez les d'huile d'olive (pour dorer).
7. Remettez au four 5 minutes.

Résultat de l'essai 1 (recette initiale avec levure SAF Instant)

Texture : la **croûte** n'est pas croquante/craquante, mais a une **consistance** assez **résistante / élastique** (elle n'est pas molle). La **mie** est très **compacte** (normal, pour un pain sans gluten). Les **éclats de noisette** apporte une **note croquante**, riglotte, qui égaye les petits pains.

Goût : habituée aux pains faits au levain, j'ai pu ressentir une légère **modification du goût, dû à la levure**

On sent bien la farine de châtaignes, et les noisettes se marient bien avec ces petits pains.

Résultat de l'essai 2 (remplacement de la levure par du levain fermentiscible)

Texture : la mie est **plus compacte que l'essai 1**, plus dense, moins agréable.

Goût : Ils étaient **bons**, mais **sans plus**... Toutefois, on ne sentait pas, cette fois-ci, le goût de la levure.

Résultat de l'essai 3 (idem que l'essai 2 + levée d'une heure)

Texture : la texture est **plus aérée**, et moins compacte. Attention toutefois... Cela reste une mie à pain sans gluten, donc relativement compacte !

Goût : Idem que l'essai 2.

Résultat de l'essai 4 (la recette initiale suivie à la lettre)

Texture : ben en fait, c'est pas très compliqué. Les essais 1, 2 & 3, même s'ils différaient très très légèrement, c'était peu perceptible. Texture très compacte, serrée, un peu style « gâteau ».

Là ? **Texture aérée, moelleuse**. Lorsqu'on appuyait sur le petit pain, on sentait le moelleux.

C'est bien simple : on n'aurait pas dit la même recette !

Goût : Le goût, en revanche, reste identique aux essais précédents. On sent bien la farine de châtaigne :-)

Difficile de mettre une note, vu que j'ai fait 4 variantes !

Cet article devrait mieux avoir une conclusion qu'une note... Conclusion qui est : « **Pour tous les pains sans gluten... je conseille la poudre à levée Nat-Ali** » .

Au niveau **goût & texture, c'est indéniable**.

En revanche, les propriétés nutritionnelles (minéraux) du riz & de la châtaigne ne sont pas sauvegardés.

Source : Pain & gâteau sans gluten de Valérie Cupillard