

Pâte à pizza sans gluten (riz - sarrasin - pois chiche)

Voici une recette de pâte à pizza sans gluten.

Elle est faite à base de 3 farines :

- farine de riz complet
- farine de pois chiche
- farine de sarrasin

Cette recette est plus une recette d'exemple de pâte à pizza sans gluten, plutôt que LA recette de LA pâte à pizza sans gluten.

Il existe plein de variantes de pâte à pizza sans gluten, et l'on peut les réaliser à partir de ce que l'on a chez soi, et on fera varier les farines utilisées en fonction de nos goûts.

On veillera simplement à respecter une **règle de base simple** : on devra faire attention la **proportion** de certaines farines :

– on utilisera une **base « neutre » en goût** (riz complet ou riz blanc, maïs...). Cette farine devra représenter au moins les **3/4 de la quantité de farine utilisée**.

– si l'on intègre des **farines au goût typé**, on veillera à les incorporer en **petite dose** (quinoa, pois chiche, soja, sarrasin, châtaigne...)

Ingrédients : (pour 1 grande pizza)

- 240 ml d'eau
- 70 gr de farine de sarrasin
- 55 gr de farine de pois chiche
- 235 gr de farine de riz
- 2 cas d'huile d'olive
- 4 gr de levain fermentescible
- 1 pincée de sel
- 1 cac de basilic séché (facultatif)

Préparation avec une machine à pain :

1. Mettre tous les ingrédients dans l'ordre cités ci-dessus.
2. Lancez le programme « pâte » (ou « dough » en anglais).

Préparation à la main :

1. Dans un grand saladier, versez les 3 farines, le sel, le levain fermentescible & le basilic séché.
2. Ajoutez l'huile.
3. Puis, petit à petit, ajoutez l'eau.
Il faudra procéder en plusieurs fois, et entre chaque : veillez à bien mélanger.
On doit obtenir une pâte qui ne colle pas aux doigts.
Pétrissez ainsi la pâte pendant environ 10 minutes.
4. Laissez reposer dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air (avec un torchon propre posé sur le saladier), pendant environ 1 heure.

Au niveau gustatif : j'ai adoré cette pâte à pizza.

Son goût n'a rien à voir avec le goût de la pâte à pizza « blanche », réalisé avec de la farine de blé blanche (qui est raffinée, et donc dépourvue de nutriments).

Elle a un côté **rustique**, et j'ai adoré cette petite note de caractère.

Pour ceux qui préfèrent un goût plus neutre : il suffit de mettre moins (voir pas du tout) de farine de sarrasin & de pois chiche.

Côté utilisation : elle est **facile à étaler**.

On veillera simplement à enfariner ses mains & le plan de travail avant de la travailler.

