

Gressins maison sans gluten (vegan, sans gluten)

Bonjour ! Depuis le début du confinement, une tendance me fait sourire, c'est celle des apéros par visio avec ses proches. Si je n'y ai pas succombé (la tranche horaire 18h-20h avec un petit de deux ans n'est pas des plus propices au bon déroulement d'un apéritif connecté !), je prépare tout de même régulièrement des gressins maison sans gluten pour mon fils, qui en raffole, et qui peuvent parfaitement accompagner un verre, avec ou sans alcool, en mode solo ou en vidéo.



Je suis partie sur une pâte à pizza sans gluten que j'ai

façonnée en bâtonnets, avant de rouler dans des graines et de passer au four. Si traditionnellement les gressins ne sont pas plus épais qu'un stylo, les miens sont plus denses pour deux raisons : 1. c'est ainsi que je les préfère; 2. ils sont alors plus faciles à rouler et ne se cassent pas. Rappelons que nous sommes sur une préparation sans gluten, ce qui rend notre pâte moins élastique et plus friable. En forme de petits boudins, mes gressins maison sans gluten fonctionnent plutôt bien, comme en témoigne l'enthousiasme de mon petit pour cette recette.



Gressins maison sans gluten

Ingrédients pour une dizaine de gressins maison sans gluten :

- 150 ml d'eau tiède
- 1 c. à soupe de sucre blond
- 1/2 sachet de levure boulangère déshydratée sans gluten (5 g environ)
- 160 g de farine de riz complet
- 30 g de farine de sarrasin
- 30 g de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 1 c. à café rase de gomme (guar, acacia ou xanthane)
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Des graines (sésame, pavot, tournesol, lin)

Déroulement de la recette :

1. Dans un bol, mélanger l'eau, le sucre et la levure. Laisser reposer 10 minutes.
2. Dans un saladier, ou dans le bol de votre robot pétrisseur, verser la farine de riz, la farine de sarrasin, la fécule, la gomme, la fleur de sel, le bicarbonate ainsi que l'huile d'olive.
3. Mélanger et pétrir quelques minutes.
4. Former une boule, recouvrir d'un torchon propre et laisser reposer 1h dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air (votre four éteint par exemple).
5. Préchauffer votre four à 210° (th.7).
6. Façonner les gressins : étaler la pâte au rouleau, sur 1 cm d'épaisseur. Couper des bandes et former des boudins

longs.

7. Rouler les gressins dans les graines choisies.
8. Enfournier 18 minutes. Les bâtonnets doivent être dorés.
9. Laisser complètement refroidir avant de déguster.

Astuces :

- Conserver dans une boîte hermétique plusieurs jours.
- Il est possible de couper des très petits morceaux d'olive noire ou de tomate séchée et de les incorporer à la préparation avant de former les gressins, tout comme il est possible de parfumer vos bâtonnets avec les épices et les herbes de votre choix.
- Cette préparation peut servir à l'élaboration d'une pâte à pizza ou à des petits pains.

[themoneytizer id=13364-16]