



les bonnes recettes de Marithé

Pain SANS OEUFS, SANS FARINE DE BLÉ

Recette à réaliser avec le mélange panifiable «Valpiform».
Composition du mélange : farine de riz, amidon de maïs, lait en poudre, sucre, cellulose, farine de guar, lécithine de soja.
Coût d'un pain de mie ordinaire de 500g acheté en commerce : 2,21€. Coût d'un pain de 500g (recette ci-dessous) : 3€.

INGRÉDIENTS

- 1 kg de mélange panifiable,
- 40 g de margarine de tournesol,
- 20 g de sel,
- 1 sachet de levure lyophilisée ou 40 g de levure fraîche,
- 1 litre d'eau à 35°.

INSTRUCTIONS

- Travailler la farine avec 100 g de beurre, 50 g de sucre, le sel, en mouillant avec le lait.
- Etendre la pâte sur 1 cm d'épaisseur, en rectangle sur le plan de travail.
- Napper la pâte de 50 g de beurre fondu à l'aide d'un pinceau (facultatif).
- Battre au fouet électrique le sucre glace avec une cuillerée à café d'eau et une cuillerée à café de citron non traité afin d'obtenir un nappage dont vous recouvrirez la pâte.
- Parsemer le rectangle avec les raisins de Corinthe.
- Rouler la pâte dans le sens de la longueur.
- Couper en tranches de 1 cm d'épaisseur et faire cuire sur une plaque beurrée à four chaud.

Recette élaborée par
Mme Marie-Thérèse ROTH



Service de
Médecine Interne,
Immunologie Clinique
et Allergologie
Hôpital Central
29, Av. de Lattre de Tassigny
54035 NANCY Cedex