FICHE RECETTE

Mise à jour : 16/04/2024

Tartine de pain d'amarante et garniture veggie

Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.17	Farine de riz blanc BIO en sachet 5 kg MARKAL	0249486
0.12	Amarante en sachet 1 kg SABAROT	0241633
0.145	Amidon de maïs en boîte 2,5 kg MAIZENA	0202741
0.075	Farine de sarrasin	~
0.012	Sel fin de mer en boîte 750 g LA TABLEE	0198421
0.012	Levure de boulanger déshydratée	~
0.02	Graine de lin BIO en sachet 500 g LA PLANTE	0244939
0.01	Graine de chia noir BIO en sachet 500 g GEORGES COLIN	0247276
2 PCE	Œufs entiers	~
0.12	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.35	Eau tiède	~
0.03	Mise en place pesto rouge en pot 700 g KNORR	0096617
0.25	Tomates semi-séchées à l'huile de tournesol en boîte 4/4 DEMETRA	0097979
0.25	Aubergines grillées à l'huile de tournesol en boîte 4/4 DEMETRA	0097976
0.25	Courgettes grillées à l'huile en boîte 4/4 DEMETRA	0098654
PM	Roquette	~
PM	Pignon de pin en sachet 1 kg DOMINO	0005064

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation

Étapes de préparation

1. Prélever 50 à 100 g d’eau tiède pour réhydrater la levure. La laisser reposer 10 minutes à température ambiante, le temps de préparer le reste des ingrédients.
2. Mixer l'amarante, les graines de chia et de lin en une farine. Tamiser si besoin.
3. Peser les farines, la fécule et le sel. Ajouter les ingrédients humides : œufs, huile, levure réhydratée et le restant d’eau tiède.
4. Mélanger au pétrin ou à la main pour former une pâte collante.
5. Graisser deux moules rigides. Y verser la pâte à mi-niveau et lisser la surface avec une spatule mouillée. Ajouter éventuellement quelques graines pour la décoration.
6. Laisser lever à température ambiante ou dans le four en mode étuve. La pâte à pain sans gluten doit doubler de volume en 1 à 2 h.
7. Une fois la levée réalisée, sortir votre pâton et élever la température du four à 200°C. Placer de l’eau bouillante dans le lèche-frites ou dans un petit plat. Inciser légèrement le dessus du pain.
8. Enfourner immédiatement pour environ 45 minutes de cuisson en vaporisant d’eau fraîche dans le four afin de créer un nuage de vapeur.
9. Démouler aussitôt pour laisser échapper la vapeur du pain et laisser refroidir avant de trancher en grandes tartines.
10. Mélanger la mise en place au pesto rouge avec un peu d'huile d'olive pour la délayer. Etaler cette préparation sur les tartines de pain à l'amarante. Les enfourner sous le grill bien chaud et les faire toaster.
11. Egoutter l'ensemble des légumes confits et les disposer sur les tartines encore chaudes.
12. Ajouter une touche de roquette et quelques pignons de pin toastés à sec. Servir aussitôt.

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur.
Photo non contractuelle - suggestion de présentation