

# PLAISANT

— *Gluten free* —

## MULTI-RECETTES

Un MIX unique pour une variété  
de recettes **SANS GLUTEN**



FICHES RECETTES

# PAIN



## INGRÉDIENTS :

- 250g de mix
- 250 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure sèche à réhydrater (5g) ou 1 cube de levure fraîche (15g)

## CUISSON :

- 25 minutes à 180°C.

## RECETTE :

- Peser le mix avec la levure.
- Ajouter l'eau tiède.
- Mélanger de façon à obtenir une pâte homogène.
- Répartir dans un moule à cake beurré.
- Laisser fermenter une heure à température ambiante en couvrant le moule avec un torchon humide.
- La pâte doit doubler de volume.
- Cuire au four 25 minutes à 180°C.



# PAIN *(pour machine)*



## INGRÉDIENTS :

- 250g de mix
- 250 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure de boulangerie sèche à réhydrater (5g) ou 1 cube de levure fraîche (15g)

## CUISSON :

- 2h30 au total

## RECETTE :

- Préparer tous les ingrédients et les placer dans la cuve de la machine à pain.
- Fermer le couvercle.
- Choisir le programme d'une durée totale de 2h30 (pain normal).
- Démarrer la machine.



# PÂTE À TARTE



## INGRÉDIENTS : (POUR UN MOULE À TARTE DE 21 CM)

- 150 g de mix
- 75 g de beurre en pommade
- 2 g de sel
- 4 cl d'eau
- Si la tarte est sucrée, 30 g de sucre
- Environ 25 g de mix pour travailler la pâte

## CUISSON :

- 15 minutes à 210°C

## RECETTE :

- Mélanger le mix, le sucre et le sel.
- Faire fondre le beurre à feu doux.
- Ajouter le beurre fondu.
- Une fois le mélange homogène, rajouter l'eau.
- Pétrir la pâte en ajoutant un peu de mix sur du papier sulfurisé.
- Étaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte beurré.
- Garnir la tarte.
- Mettre au four 15 minutes à 210°C.
- Laisser refroidir.



# PÂTE À PIZZA



## INGRÉDIENTS :

- 175 g de mix
- 1 cuillères à café de sel
- ½ sachet de levure boulangère
- 12 cl d'eau tiède
- environ 50 g de mix pour travailler la pâte

## CUISSON :

- 10 minutes à 180°C.

## RECETTE :

- Mélanger le mix et le sel.
- Délayer la levure dans les 12cl d'eau tiède.
- Ajouter le mélange eau/levure au mix.
- Pétrir la pâte en ajoutant du mix sur du papier sulfurisé.
- Étaler la pâte, garnir et mettre au four 10 minutes à 180°C.



# CAKE



## INGRÉDIENTS : (POUR 2 CAKES)

- 270 g de mix
- 1 yaourt nature
- 250 g sucre
- 12 cl d'huile
- 3 œufs
- 60 g poudre d'amande
- ½ sachet de levure chimique (garantie sans gluten)
- ½ sachet de sucre vanillé
- 1 pincée sel

## CUISSON :

- 25 minutes à 180°C

## RECETTE :

- Mélanger la farine, le sucre, la poudre d'amande, le sucre vanillé, le sel.
- Ajouter les œufs et mélanger à l'aide d'un fouet.
- Incorporer ensuite progressivement l'huile, le yaourt nature puis la levure chimique.
- Mélanger jusqu'à homogénéité.
- Verser la pâte sans temps de repos dans 2 moules à cake préalablement graissés.
- Cuire 25 minutes à 180°C.



# SABLÉ



## INGRÉDIENTS : (POUR 50 BISCUITS)

- 300 g de mix
- 120 g de sucre glace
- 120 g de beurre
- 2 œufs
- Pour des cookies : pépites de chocolat

## CUISSON :

- 10 minutes à 180°C

## RECETTE :

- Faire fondre le beurre dans une casserole.
- Ajouter le sucre et mélanger.
- Le mélange une fois homogène, ajouter le mix.
- Pour finir, ajouter les œufs et mélanger à l'aide d'un fouet jusqu'à homogénéité.
- Pour des cookies ajouter les pépites de chocolat.
- Déposer la pâte sur le plan de travail saupoudré de mix.
- Étaler la pâte au rouleau puis découper à l'emporte pièce des biscuits de 5 mm d'épaisseur environ.
- Déposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner à 180°C pendant 10 minutes.



# PÂTE À CRÊPES



## INGRÉDIENTS :

- 250 g de mix
- 300 g lait
- 250 g eau
- 2 œufs
- 50 g sucre
- 2,5 g sel

## ASTUCE :

- Graisser votre poêle entre chaque crêpe.

## RECETTE :

- Mélanger le mix, le sucre et le sel.
- Ajouter les œufs, le lait et l'eau.
- Battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse et homogène.
- Cuire les crêpes sur chaque face.



# BEIGNETS AUX POMMES



## INGRÉDIENTS :

- 250 g de mix
- 1 œuf
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre
- 150 ml d'eau
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café rase de sel
- Pommes

## CUISSON :

- Dans l'huile de friture à 180°C jusqu'à dorure de la pâte de tous côtés.

## RECETTE :

- Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole.
- Dans un grand saladier, incorporer le mix sans gluten, la levure chimique, le sel, le sucre et l'œuf.
- Ajouter le beurre fondu.
- Mélanger à l'aide d'un batteur.
- Ajouter l'eau progressivement.
- Découper des morceaux de pommes et les tremper dans la pâte.
- Cuire dans l'huile de friture à 180°C jusqu'à dorure de la pâte de tous côtés.



# CRÈME PÂTISSIÈRE



## INGRÉDIENTS :

- 30 g de mix
- 120 g de sucre
- 3 œufs
- ½ litre de lait
- Extrait de vanille ou autre arôme

## CUISSON :

- Suivant la consistance voulue pour la crème

## RECETTE :

- Mettre les œufs dans un saladier.
- Incorporer le sucre progressivement tout en fouettant.
- Continuer de fouetter jusqu'à blanchiment des œufs.
- Ajouter le mix progressivement en mélangeant avec le fouet.
- Faire bouillir le lait avec l'arôme choisi.
- Dès l'ébullition, verser le lait en une

seule fois sur le mélange déjà préparé tout en continuant de fouetter.

- Transvaser le tout dans la casserole du lait.
- Cuire à feu doux 3 à 5 minutes en remuant constamment pour éviter les grumeaux, afin d'obtenir une crème homogène et onctueuse.
- Le temps de cuisson dépendra de la consistance voulue pour la crème.



# BÉCHAMEL



## INGRÉDIENTS :

- 20 g de mix
- 50 g de beurre
- 200 g de lait
- Sel, épices

## ASTUCES :

- Ajouter sel et épices selon votre goût.

## RECETTE :

- Faire fondre 50 g de beurre à feu doux.
- Incorporer 20 g de mix tout en mélangeant rapidement avec un fouet.
- Verser 200 g de lait hors du feu et continuer de mélanger pour obtenir une préparation sans grumeaux.
- Remettre 2 minutes à feu doux pour épaissir la sauce.
- Ajouter sel et épices selon votre goût.





Retrouvez toutes nos fiches sur  
[www.farine-sans-gluten.com](http://www.farine-sans-gluten.com)

**EUROGERM SA**

Parc d'activité bois Guillaume - 2 rue champs doré - 21 850 SAINT-APOLLINAIRE  
Tél. + 33 (0)3 80 730 777 - Fax + 33 (0)3 80 730 770 - [www.eurogerm.com](http://www.eurogerm.com)