

L'OMNICUISEUR Vitalité[®]

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6 personnes



Durée totale : 1h15



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 60 min

Matériel :

Vitalité 6000

Grande cocotte + la grille position basse + 1 moule (porcelaine, silicone...)

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre blond
- 1 yaourt de soja
- 80 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 100 g de farine de riz
- 50 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de pois chiche
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire + 1 filet de vinaigre de cidre (ou 1 sachet de levure sans gluten)
- 2 pincées de sel
- ½ verre d'eau au fond de la cocotte

Cuisson : 60 min

Inversion à 20 min

HAUT : mini 20 min puis "0"

BAS : maxi 20 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Pain de mie express

(sans gluten, ni lactose)

1 Mélangez dans un robot, ou à l'aide d'un fouet électrique dans un saladier : les œufs, le sucre et le yaourt.

2 Toujours en fouettant, incorporez l'eau, l'huile, les farines. Terminez avec le bicarbonate, le vinaigre et le sel, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

3 Versez dans un moule en silicone, pour faciliter le démoulage ou dans le moule en porcelaine graissé.

4 Versez le ½ verre d'eau au fond de la cocotte, installez la grille en position basse et posez le moule dessus.

4 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Remarques et conseils :

Un pain de mie moelleux, sans gluten et sans lait.

La levée de la pâte se fait très facilement grâce à la vapeur douce. Il est préférable de sortir le moule de la cocotte dès la fin de la cuisson, afin d'éviter que le pain ne soit trop humide. On peut augmenter légèrement le temps de cuisson du haut en position mini, pour une croûte plus dorée.

Ce pain de mie peut se conserver plusieurs jours, sans se dessécher, grâce à la cuisson vapeur.

