



# Torah-Box.com

j u d a ï s m e   e n t r e   f e m m e s

## RECETTE SANS GLUTEN : LA 'HALLA HAMOTSI

Comment passer un Chabbath sans faire Hamotsi ? Et pourtant, de plus en plus de personnes intolérantes ou allergiques au gluten se trouvent souvent face à ce dilemme. Pour faire la Brakha de Hamotsi ou de Mézonot, il faut que l'aliment soit fait à partir d'une des cinq céréales suivantes : le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge ou l'avoine. Or, quatre de ces céréales contiennent du gluten, qui est la protéine présente dans ces graines, et qui joue le rôle de « glue », de liant, lorsqu'on les cuisine.

Seule l'avoine, lorsqu'il est certifié sans gluten (car il peut parfois être contaminé par le gluten des céréales avec lesquelles il est stocké) peut donc convenir à faire une 'Halla.

Le problème de l'avoine par rapport au blé est qu'il est très lourd et retient beaucoup les liquides.

Le secret de la recette sera donc de garder la pâte liquide et de la mettre dans des moules pour la faire cuire.

Afin de faire Hamotsi sur la 'Halla, il faut que la majorité de la pâte soit faite de farine d'avoine.

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de levure sèche
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 verre d'eau tiède
- 4 verres de farine d'avoine sans gluten
- 2/3 verre de farine de tapioca
- 1/3 verre d'amidon de pomme de terre
- 1 cuillère à café de gomme arabique
- 1 cuillère à café de sel
- 2 œufs vérifiés
- 1/4 verre d'huile végétale
- 1 verre d'eau gazeuse



## RÉALISATION

Dans un petit bol, mettez la levure, le sucre et l'eau tiède. Remuez le tout et laissez s'activer la levure.

Dans un grand bol, battez les œufs jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajoutez l'huile et continuez de battre. Ajoutez ensuite un verre de farine d'avoine, continuez à mélanger, ajoutez ensuite la levure activée, puis de nouveau un verre de farine d'avoine et mélangez de nouveau. Ajoutez la farine de tapioca et la fécule de pomme de terre, le sel et l'eau gazeuse. Mélangez de nouveau. Ajoutez les deux verres d'avoine. La pâte doit être un peu liquide et collante. Laissez-la monter une heure. La quantité de farine dans la pâte étant inférieure à 1.2kg, il est inutile de prélever la 'Halla. Mais si vous le souhaitez, vous pouvez multiplier les ingrédients et avoir une quantité de farine de plus de 1.56kg afin d'en prélever la 'Halla avec bénédiction.

Divisez la pâte à l'aide d'une grande cuillère et mettez-la dans des moules en silicone. Enfournuez-la à 180C pendant 20 minutes, puis, enlevez les pains délicatement des moules, badigeonnez-les de jaune d'œuf et saupoudrez quelques graines de sésame. Enfournuez-les de nouveau pour 15-20 min en fonction de la taille des moules que vous aurez choisis. Plus ils sont petits, plus ils cuisent vite.

***Bon appétit et Chabbath Chalom !***