



Pain pita

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

La pita est un pain plat de forme ronde consommé couramment en Europe du Sud-Est et au Moyen-Orient.

Doux et légèrement caoutchouteux, il comporte souvent une poche à l'intérieur, résultat de la cuisson du pain dans un four chaud autour de 245 ° C, qui transforme l'eau de la pâte en vapeur, provoquant ainsi son gonflement.

La pita peut être mangée nature ou trempée dans de l'huile d'olive. Elle peut être utilisée pour manger sans couvert des plats de mezze comme l'houmous, le tarama, le moutabbal ... ou pour confectionner toutes sortes de sandwichs parfois grillés ou cuits au four.

Manger une pita tartinée de labneh (un yaourt épais) et garnie d'huile d'olive et de zaatar, c'est se transporter en un instant au Liban !

Quantité: 12 pitas - Difficulté: Intermédiaire - Préparation: 1 h 30 - Cuisson: 1 h - Durée: 2 h 30

Ingrédients

- 420 g de farine T65
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 g de sel

Levain

- 45 g de farine T65
- 55 g de farine de blé complet T150
- 320 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe de levure de boulanger déshydratée active (11 g)
- 1/2 de cuillère à café de sucre

Matériel et accessoires

- 1 robot pâtissier

Préparation

1. Préparer un levain : verser l'eau tiède dans le bol du robot, ajouter la levure et le sucre, puis mélanger.
2. Ajouter les deux farines et mélanger à nouveau.

3. Mettre le bol dans un endroit chaud, à découvert, jusqu'à ce que le mélange forme des bulles (environ 15 minutes).
4. Monter le bol sur le robot.
5. Ajouter le reste de la farine et l'huile d'olive.
6. Mélanger grossièrement au batteur, puis ajouter le sel.
7. Pétrir jusqu'à ce que la consistance soit lisse : la pâte doit être molle et un peu humide. Au besoin, rajouter de la farine ou de l'eau.
8. Couvrir avec un linge humide, laisser reposer 10 minutes, puis pétrir à nouveau pendant 2 minutes.
9. Couvrir le bol à nouveau avec le linge humide et laisser lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, soit environ 1 heure.
10. À l'aide d'une balance, diviser la pâte en 12 morceaux de poids égal (autour de 75 g). Former chaque morceau en une petite boule.
11. Placer les boules de pâte sur un plan de travail fariné, couvrir avec le linge humide et laisser reposer 10 minutes.
12. Chauffer une poêle en fonte ou en tôle à feu moyen-vif.
13. Étaler premier pâton avec un rouleau à pâtisserie en un cercle d'une vingtaine de centimètres de diamètre.
14. Graisser très légèrement la poêle à l'aide d'un tampon de papier absorbant imbibé d'huile.
15. Déposer la pita dans la poêle et la faire saisir pendant 30 secondes.
16. À l'aide d'une spatule, la retourner et la laisser cuire 1 à 2 minutes, tant que des bulles se forment à sa surface.
17. La retourner à nouveau et la laisser cuire encore 1 à 2 minutes. La pita est prête lorsqu'elle ne gonfle plus.
18. Transférer la pita chaude dans un panier doublé de serviettes et couvrir le panier.
19. Répéter avec le reste des pâtons.

Remarques ou suggestions

- La cuisson doit s'effectuer à feu vif (autour de 240°).
- On peut faire cuire les pitas dans un BBQ couvert ou dans un four, sur une pierre à pizza.
- On peut également les faire cuire au sur une crêpière professionnelle, ou sur une plancha en fonte.