LES RECETTES

TOQUE DU LOCAL

PAIN PITA

Rapide, économique et délicieux !

Ingrédients

Pour 5 pains

- 300 g de farine
- 5 g de levure de boulanger déshydratée
- 6 g de sel
- 1 pincée de sucre
- 200 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

Matériel

1 poêle — 1 balance — 1 saladier

Temps

45 minutes de préparation
et 15 minutes de cuisson

Préparation

- Diluer la levure de boulanger dans l'eau tiède avec une pincée de sucre, puis mélanger et laisser mousser 10 min
- Mettre la farine et le sel dans un saladier, mélanger bien et ajouter l'eau et la levure
- Mélanger pour obtenir une boule et la pétrir pendant 5 min jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène
- Huiler et couvrir avec un torchon humide et laisser lever 30 min dans un endroit chaud
- Diviser la pâte en 5 et faire des petit pains d'environ 10 cm de diamètre
- Faire cuire dans une poêle sans matière grasse 3 à 5 min de chaque côté et couvrir

Astuce

Vous pouvez aussi étaler la pâte plus finement pour obtenir des wraps (galettes fines à garnir et rouler).

Recette écrite par :
les carnets d'agnès
ateliers cuisine

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL — Reconnu par le Ministère de l'Agriculture
FRANCE RELANCE
PRÉFET DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Liberté Égalité Fraternité
VALENCE ROMANS AGGLO