



Plats d'accompagnement

Faire soi-même des pains pita

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à café de graines de sésame
1 cuillère à café de graines de fenouil
1 cuillère à café de curry en poudre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
14 grammes de levure (fraîche)
240 millilitres d'eau (tiède)
1 cuillère à café de cumin
350 grammes de farine
2 cuillères à café de sel
15 grammes de sucre
60 centilitres de lait

Que vous mettiez dedans toute une salade Grecque, des falafels ou simplement un morceau de jambon séché, il est toujours pratique d'avoir des pains pita à la maison. Et vous les faites vous-même très facilement!

Méthode de préparation

Accrochez le crochet à pâte à votre robot de cuisine. Mélangez tous les ingrédients sauf les épices dans le bol et pétrissez à basse vitesse jusqu'à obtenir une pâte ferme. Ajoutez les épices et faites une boule de pâte.

Couvrez la boule de pâte avec un essuie de cuisine et laissez-la reposer jusqu'à ce qu'elle double de volume. Environ 2 heures. Sur une surface de travail recouverte de farine partagez la pâte en 8 boules plus petites que vous aplatissez ensuite.

Laissez reposer les 'pitas' encore une petite demi-heure. Cuisez-les ensuite 10-15 minutes dans un four préchauffé à 160°C.

Conseils:

- Attention que l'eau soit chaude mais pas bouillante ni chaude.
- Si votre pâte colle au plat, ajoutez alors lentement un peu de farine.
- Si vous avez difficile d'aplatir les boules de pâte, posez alors un peu de papier de cuisson sur les boules et aplatissez avec une casserole ou une poêle lourde.

- Si vous avez des pains pita en trop vous pouvez toujours les congeler!

Ustensiles de cuisine

Robot de cuisine

Four

