

Pains Pitas au levain naturel

Recette proposée par Nicolas, Economique,

Préparation: 20 minutes Repos: 6h Cuisson: 20 minutes

Des bons petits pains Pitas avec lesquels vous pourrez faire vos sandwichs ou accompagner vos plats favoris.



Les ingrédients:

- 390g de farine
- 200ml de lait ou d'eau
- 120g de levain actif, ([voir la recette](#))
- 20g d'huile d'olive
- 9g de sel
- une cuillère à café de sucre

Comment faire:



1) Je commence par diluer dans un bol le lait avec le levain qui doit être bien actif. Je rajoute le sucre, l'huile d'olive, le sel, je mélange et je rajoute enfin la farine. Je pétris la pâte pendant 5 minutes et je forme une boule. Puis je pose le bol dans un coin, recouvert avec un torchon bien humide. Vous pouvez aussi filmer le bol ou si vous avez un couvercle le fermer avec le couvercle. -



2) On pose donc le bol dans un coin, au chaud, il faut que la pâte double de volume, ça peut prendre entre 5h et 8h, tout dépend de la vigueur de votre levain est de la température ambiante. -



3) Une fois que la pâte a bien gonflée, je la mets sur mon plan de travail, je la dégaze et je divise en 8 pâtons. -



4) Comme j'aime bien que mes pains pita soient de la même taille/poids, je les pèse et j'ajuste en fonction. Bien sur vous pouvez passer cette étape et faire à l'œil ;) -



5) J'ai donc mes 8 pâtons identique, je forme des boules. -



6) Je recouvre mes boules et je laisse reposer 30 minutes. -



7) Au bout de 30 minutes j'étale chaque boule, et je forme un cercle. Chaque pita doit faire environ 6 ou 8 millimètres d'épaisseur. -



8) Je farine les pitas, je recouvre d'un linge et je laisse reposer 15 minutes. -



9) Je met une poêle à chauffer, j'utilise et je vous conseille d'utiliser une poêle sans revêtement antiadhésif, une poêle en fonte c'est parfait. Une fois la poêle bien chaude, autour des 200°C, -



10) Je mets à cuire ma pita dessus. Au bout d'une minute des cloques vont se former, c'est le moment de retourner la pita. -



11) Je retourne et je laisse une minute de plus, jusqu'à ce qu'elle gonfle comme un ballon ! -



12) Voilà, elle a bien gonflée. -



13) Je retourne encore, je laisse cuire 10 ou 20 secondes de plus. -



14) Et je retourne une dernière fois. -



15) Je mets mes pitas cuites dans un plat et je continue la cuisson des autres. -

Le petit plus

Vous n'avez pas de levain ? Pas de problème, remplacez le levain par un poolish à la levure de boulanger sèche. Diluez 60g d'eau tiède avec 4 ou 5g de levure boulangère puis rajoutez 60g de farine, mélangez le tout et laissez reposer une à deux heures pour réveiller les levures. Voilà, vous pouvez remplacer le levain par cette préparation.

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !