



Pain pita

Ingrédients

- g de farine
- ml Boissons, eau, robinet, municipal
- Beutel Levure de boulanger déshydratée
- pincée Sucres en poudre
- Würfel Bouillon Légumes MAGGI
- El. d'huile de tournesol

Préparation

1. Délayez la levure de boulanger déshydratée dans l'eau tiède avec le sucre, laissez reposer 15 minutes.
2. Versez la farine, les cubes de bouillon émiettés. Ajoutez le mélange eau-levure et pétrissez 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène, ajoutez l'huile et pétrissez de nouveau 5 minutes. Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer à température ambiante. La pâte doit doubler de volume. Rabattez la pâte. Divisez-la en 8 pâtons et aplatissez-les en galette ronde de 1 cm environ. Farinez-les puis couvrez-les d'un linge et laissez reposer 30 minutes.
3. Etalez-les sur 5 mm d'épaisseur en veillant à ce que votre plan de travail soit toujours fariné.
4. Chauffez une poêle à feu vif. Huilez la poêle à l'aide d'un essuie-tout. Déposez un pain pita sur la poêle et cuire jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent en surface.
5. Retournez les pains pita et poursuivez la cuisson quelques minutes en retournant fréquemment le pain. Placez les pains au fur et à mesure dans un torchon.

🕒 30

⊕ 8 Portions

Kohlenhydrate	29.17 g
Energie	201.47 kcal
Fette	7.42 g
Protein	4.04 g