

FICHE RECETTE LAMBALLE TERRE & MER

PAIN PITA

100 % VÉGÉTAL

4
pers.

Ingrédients :

200 g de farine T55
1 cc de levure de boulanger déshydratée
1 cc de sel fin
1 pincée de sucre
100 ml d'eau
1 cc d'huile d'olive

Temps de préparation : 20 minutes
+ 1h de repos

Temps de cuisson : 10 minutes



Niveau : 

Préparation :

Diluer la levure boulanger dans l'eau tiède avec une pincée de sucre.

Mettre la farine et le sel dans un saladier, bien mélanger et ajouter de l'eau avec la levure. Pétrir jusqu'à formation d'une boule.

Déposer cette dernière sur un plan de travail légèrement fariné et pétrir pendant 5 minutes. Huiler la boule de pâte et la couvrir d'un film alimentaire.

Laisser lever pendant 1 heure au moins.

Diviser la pâte en 4 après avoir chassé l'air avec les mains puis l'étaler avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné.

Faire cuire dans une poêle chaude et sans matière grasse pendant 3 minutes sur la première face (la pâte doit gonfler et se colorer) et 1 minute sur la seconde.

C'est prêt !

Fiche recette proposée dans le cadre du Contrat Local de Santé et du Projet Alimentaire Territorial de l'agglomération, en faveur d'une alimentation plus saine et locale.