

Pain pita au yaourt façon Maureen Abood



🍴 12 portions · ⌚ prep. 15m · 🍳 cuisson 5m

🌾 gluten 🥛 lait

Version moderne du pain pita : yaourt grec (ou labné) dans la pâte pour un résultat ultra-moelleux. Farine à pain pour plus de structure. Recette de Maureen Abood.

Moyen-Orient / Levant

INGRÉDIENTS

☐ eau tiède, 40-45 °C	180 ml	☐ sel	1 1/2 càc
☐ levure boulangère sèche	2 1/4 càc	☐ sucre	1 càs
☐ sucre	1 càc	☐ huile d olive	3 càs
☐ farine à pain	470 g	☐ yaourt grec, ou labné	180 g

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'eau tiède, la levure boulangère sèche et sucre. Laisser reposer 5 minutes jusqu'à ce que le mélange mousse.
2. Dans un grand saladier ou au robot pétrin (crochet), mélanger la farine à pain, le sel et le reste du sucre. Ajouter le mélange levure-eau, l'huile d olive et le yaourt grec.
3. Pétrir au robot ou à la main sur un plan de travail fariné, en ajoutant de la farine si nécessaire, pendant 7-10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple et légèrement collante.
4. Transférer dans un bol huilé, couvrir de film plastique (sans toucher la pâte) et laisser lever dans un endroit chaud 2 heures jusqu'à ce qu'elle double de volume.
5. Préchauffer le four à 260 °C (maximum). Recouvrir deux plaques de cuisson de papier sulfurisé.
6. Diviser la pâte en 12 boules égales. Couvrir et laisser lever encore 20 minutes.
7. Étaler chaque boule au rouleau à pâtisserie en cercle de 0,5 à 1 cm d'épaisseur. Déposer sur les plaques à 2-3 cm d'intervalle.
8. Cuire 5 minutes jusqu'à ce que les pitas gonflent et soient légèrement dorés.
9. Laisser refroidir sur une grille.

Le yaourt grec (ou labné) est l'ingrédient secret de cette version : il donne un pita ultra-moelleux et tendre, contrairement à la version traditionnelle (eau seule) qui est plus rustique.

La farine à pain (bread flour) a plus de gluten que la T55/T65, ce qui donne une meilleure structure au pita. À défaut, utiliser de la T65.

Mettre immédiatement les pitas dans un sac zip ou récipient hermétique après refroidissement pour garder le moelleux.