

Pain pita (خبز)



🍴 8 portions · ⌚ prep. 35m · 🕒 cuisson 8m

🌾 gluten

Pain pita libanais traditionnel : 5 ingrédients (farine, levure, sucre, sel, eau), pâte pétrie et levée, cuit au four très chaud pour gonfler et former la poche. Recette de Hadia Zebib.

Moyen-Orient / Levant

INGRÉDIENTS

□ levure boulangère sèche	1 1/2 càs	□ farine	440 g
□ sucre	2 càs	□ sel	2 càc
□ eau tiède, <i>prélever sur le total</i>	375 ml		

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la *levure boulangère sèche*, le *sucre* et 60 ml d'*eau tiède*. Laisser reposer 5-8 minutes jusqu'à ce que le mélange mousse.
2. Dans un grand saladier, tamiser la *farine* et ajouter le *sel*. Ajouter la levure activée et incorporer progressivement le reste d'eau tiède.
3. Pétrir à la main ou au *robot pétrin* pendant 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène. La pâte doit être assez humide mais plus ferme qu'une pâte à crêpes. Pour un meilleur résultat, claquer la pâte quelques fois sur le plan de travail (aide à développer le gluten).
4. Transférer dans un bol propre, couvrir d'un torchon et laisser lever 20-25 minutes jusqu'à ce que la pâte double de volume.
5. Préchauffer le *four* à 230 °C.
6. Saupoudrer de farine le plan de travail. Dégazer la pâte et la diviser en 8 portions égales. Former des boules, couvrir d'un torchon et laisser reposer 15 minutes.
7. Étaler chaque boule au *rouleau à pâtisserie* en cercle d'environ 20 cm de diamètre et un peu moins de 0,5 cm d'épaisseur. Veiller à obtenir un cercle régulier sans déchirure (une déchirure empêcherait le pita de gonfler).
8. Préchauffer la *plaque de cuisson* avant d'y déposer du papier sulfurisé. Transférer délicatement un disque de pâte à la fois.
9. Cuire 6-8 minutes jusqu'à ce que le pita gonfle et soit légèrement doré.

Le pita doit gonfler au four : c'est la vapeur interne qui crée la poche. Pour que ça fonctionne, la pâte doit être régulière (pas de trou, pas de zone trop fine) et le four bien chaud.

Mettre les pitas immédiatement dans un sac zip ou un récipient hermétique dès qu'ils ont refroidi pour garder leur moelleux.

traditionnel