



Pain pita fait maison

Valeurs nutritives par portion: protéines 7 g, lipides 7 g, glucides 44 g, 280 kcal

Sans lactose

Végan

Végétarien

Le pain pita est très polyvalent, il se garnit et se farcit à loisir pour régaler notamment en finger food. Et si vous le faisiez vous-même? C'est facile.

Ingrédients

Pâtisserie salée
Donne 6 pièces

- 10 g** de levure fraîche ou 1 petit sachet de levure sèche
- 2 cc** de sucre
- 2,2 dl** d'eau, tiède
- 350 g** de farine mi-blanche
- 1 cc** de sel
- 2 cs** d'huile d'olive
- farine pour abaisser
- 2 cs** d'huile pour la cuisson

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes
Repos de la pâte env. 1 heure
(en fonction de la température):

Total: 1 h 30 minutes

Délayer la levure et le sucre dans l'eau. Ajouter la farine et le sel, puis l'huile d'olive et pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte élastique, soit env. 5 min. Laisser lever env. 1 h à couvert.

Partager la pâte en 6 pâtons égaux et former des boules. Les abaisser à 3-4 mm sur un peu de farine. Chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive et cuire les pitas 2-3 min des deux côtés.

Recettes: Philipp Wagner

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/pain-pita-fait-maison>

Les p'tits trucs

- Envie de mini-pitas? Partagez tout simplement la pâte en 12 petits pâtons et poursuivez tel qu'indiqué.
- Comment obtenir des pains pita complets? Il suffit de remplacer la moitié de la farine mi-blanche par de la farine bise ou de la farine complète.