



Piadina

Valeurs nutritives par portion: protéines 6 g, lipides 3 g, glucides 36 g, 200 kcal

Sans lactose

Végan

Végétarien

Ces fines galettes italiennes remplaceront avantageusement le pain! Garnies à l'envi, les piadine constituent en effet un savoureux repas léger.

Ingrédients

Accompagnement
Donne 8 pièces

400 g de farine
2 cc de sel
2 cs d'huile d'olive
env. 2 dl d'eau minérale gazeuse
farine pour abaisser

À vos tabliers!

Préparation: env. 30 minutes

Réfrigération: env. 30 minutes

Total: **1 h**

Disposer la farine et le sel en fontaine dans une jatte.

Ajouter l'huile et l'eau.

Pétrir le tout en une pâte lisse et élastique.

Façonner la pâte en boule et l'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer env. 30 min au réfrigérateur.

Partager la pâte en 8 morceaux. Sur un peu de farine, les abaisser en cercles de 28 cm env. de Ø.

Faire chauffer une poêle antiadhésive sèche. Faire cuire les galettes env. 3 min sur chaque face jusqu'à ce que des bulles se forment et que la pâte soit légèrement dorée.

Les retourner et laisser cuire encore 3 min.

Garnir les piadine à son gré.

Recettes: Vanessa Fuchs

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/piadina>

Les p'tits trucs

- Si la pâte est sèche, y ajouter un peu d'eau.
- Si la pâte est trop liquide, y ajouter un peu de farine.