

Pain pita au thym

plaisir à savourer quotidiennement selon votre garniture

Ingrédients pour 3 pitas

- 1 cuillère à soupe de yaourt nature
- 6cl de lait tiède vous pouvez choisir un lait de vache ou végétal
- 5g de levure fraîche ou 2g de levure sèche
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- 125g de farine de blé T80, ou épeautre blanche
- ½ cuillère café de sel
- ½ cuillère à café de thym

Préparation 20 minutes / Repos 3 heures / Cuisson 8 minutes

- Si vous utilisez de la levure sèche, la diluer dans un ramequin avec 1 cuillère à café d'eau.
- Laisser reposer 5 minutes
- Dans un bol mélanger le yaourt et le lait pour obtenir 5cl de préparation. Vous pouvez rajouter du lait si besoin.
- Verser la levure dans le saladier
- Si vous utilisez de la levure fraîche l'émietter et la mettre dans le saladier
- Mélanger jusqu'à dilution complète
- Ajouter l'huile d'olive et 50g de farine
- Mélanger, la pâte est lisse et collante
- Ajouter le sel et mélanger
- Ajouter le reste de la farine soit 75g et le thym
- Fariner vos mains et pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte
- Laisser la pâte reposer 15 minutes à température ambiante
- Mettre votre pâte sur un plan fariné, et pétrir quelques minutes
- Laisser la pâte reposer 2 heures à température ambiante
- Dégazer la pâte (lui donner des petits coups) et diviser là en 3 boules de même poids
- Laisser lever 15 minutes
- Aplatir vos boules pour obtenir des cercles de 15cm de diamètre environ
- Laisser lever 30min
- Mettre votre four à chauffer à 250°C, avec la plaque à l'intérieur
- Mettre les disques sur votre plaque, les humidifier et laisser cuire 6min
- Une fois cuit mettre vos pains sur une grille recouverte d'un torchon pour que la croûte soit souple

Accompagnement

- Vous pouvez garnir de pain pita de différente manière : feta olive saumon / légumes viande hachée / poulet crudités...

Diétôdélices