

Naan

plaisir à savourer quotidiennement selon la garniture

Ingrédients pour 1 naan

- 50g de farine
- 30g yaourt nature
- 2g de levure de boulanger
- 2g de sel
- 1 filet d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe pour la cuisson
- 13ml d'eau
- garniture : fromage, lardon, chocolat...
- Vous pouvez ajouter du thym ou du romarin dans la pâte

Préparation 15 minutes / Levée 2 heures / Cuisson 4 minutes

- Dans un saladier verser : la farine, le sel, la levure, l'huile et l'eau
- Mélanger
- Ajouter le yaourt
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule régulière
- Recouvrir le saladier d'un torchon
- Laisser reposer la pâte pendant 2 heures dans une pièce chaude, elle doit doubler de volume
- Préparer votre garniture : faire poêler les lardons, couper les amandes ou les noisettes, couper le chocolat en petits morceaux...
- Si vous avez augmenté les ingrédients coupés la pâte en nombre de naans souhaitez. Les parts doivent être égales et étaler la pâte de chaque naan.
- Si vous avez préparé qu'un naan étaler la pâte en lui donnant une forme carrée ou circulaire avec une épaisseur d'environ 1 cm.
- Placer la garniture sur le naan en laissant 1cm au bord non garni pour pouvoir le refermer
- Refermer la naan : prendre une extrémité de la naan et recouvrir l'autre partie
- Bien appuyer sur les bords pour refermer le naan
- Faire chauffer une poêle avec de l'huile
- Mettre à feu moyen et faire dorer la naan environ 2-3 minutes de chaque côté
- Déguster chaud ou froid

Accompagnement

- Selon leurs garnitures les naans peuvent se déguster avec une salade composée ou une poêlée de légumes
- Les versions sucrées peuvent se déguster au dessert ou au goûter
- Vous pouvez les faire nature ils vous serviront de pain
- Les valeurs nutritionnelles sont données pour 1 naan avec 1 carré frais et 25g de lardon nature

