

LES PAINS À PÂTE LEVÉE

Venus d'Asie centrale, les pains à pâte levée sont faits à base de farine blanche, qui nécessite un temps de repos pour permettre la fermentation. Le yaourt est utilisé pour faire fermenter la pâte. La cuisson se fait dans un grand four cylindrique en argile, que l'on appelle « tandoor ». Les galettes, collées sur la paroi du four dont la température peut s'élever jusqu'à 400 °C avec seulement quelques morceaux de charbon, y sont cuites en quelques secondes.

La difficulté de cuisson les rend moins accessibles à une cuisine familiale. Ce sont donc les pains incontournables des sorties au restaurant ou pour les grandes fêtes comme les mariages.

On les trouve nature ou farcis au paneer, à l'ail, aux légumes ou à la viande.



Naan nature

POUR 6 NAAN

500 g de farine de blé - 125 g de yaourt bulgare ou velouté (1 pot) - 8 g de levure de boulanger fraîche - 18 cl d'eau - Ghee ou beurre - 4 c. à s. d'huile végétale - 1 c. à c. de sucre - 1 c. à c. de sel

Les naan sont des galettes à base de farine blanche et à pâte levée (contenant de la levure). Plus complexes et plus longs à réaliser que les chapati, les naan ne sont réalisés qu'occasionnellement (mariages, anniversaires...).

Préparez la pâte : mélangez la farine, le sel et le sucre. Creusez un puits et ajoutez l'huile, le yaourt, la levure boulangère ainsi que la moitié de l'eau. Pétrissez au robot ou à la main, pendant 15 à 20 minutes environ. La pâte doit devenir souple et ne plus coller aux parois du bol. Ajoutez peu à peu la moitié de l'eau restante, jusqu'à obtenir une belle pâte lisse. N'hésitez pas à ajuster les quantités d'eau ou de farine pour obtenir la consistance voulue : une pâte souple et non collante. Recouvrez la pâte d'un torchon et laissez-la reposer et lever dans un endroit sec et chaud. La pâte peut alors doubler voire tripler de volume grâce à la levure. Au bout de 1 à 2 heures, formez 6 petites boules de la taille d'une mandarine avec la pâte et disposez-les sur un plan de travail fariné. Abaissez les pâtons au fur et à mesure en formant des disques d'environ 25 cm de diamètre. À défaut de four tandoor, réalisez la cuisson dans une poêle large de type sauteuse, avec un couvercle. Une fois la poêle chaude, déposez le naan, couvrez et retournez au bout de 5 minutes. Déposez 1 noix de ghee ou de beurre sur le dessus du naan et servez aussitôt.

