

la recette du pain indien Naan au fromage

Le pain Naan au fromage est un pain indien qui a la particularité d'être à pâte levée, il se mange chaud et n'aime pas être réchauffé.



Ingrédients pour 6 naans au fromage

- 500 g de farine de blé
- 18 cl d'eau
- 1 yaourt bulgare
- 4 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre
- 2 pincées de levure chimique
- 8 g de levure boulangère
- 12 portions de vache qui rit (2 par naan)

Préparation de la pâte

– La pâte à naan se travaille beaucoup, donc, si vous avez un robot avec crochet, c'est l'idéal.

- Mélangez tous les ingrédients secs : Farine, levure chimique, sel et sucre.

Faites un puits dans cette farine, et ajoutez les ingrédients liquides : huile, yaourt, levure boulangère + la moitié de l'eau.

Pétrissez la pâte pendant 15 minutes afin qu'elle devienne souple et qu'elle ne colle plus aux parois du bol.

Rajoutez la moitié d'eau restante, au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

- Couvrez la pâte d'un torchon et laissez-la lever dans un endroit sec voir chaud pendant 1 à 2 heures, la pâte va doubler de volume.

- Pendant que la pâte repose, sortez vos 12 portions de vache qui rit, écrasez et mélangez le tout dans un bol.

Réalisation des Naans

– Divisez votre boule de pâte en 12 boules de taille identique.

- Aplatissez au rouleau votre 1ère boule afin d'obtenir un disque fin (3mm) et faire la même chose avec une autre boule.

- Etalez une bonne cuillère à soupe de Vache qui rit sur le 1er disque à l'aide d'une spatule.

Recouvrez ensuite du 2ème disque de pâte puis pressez les bords délicatement pour que le fromage ne sorte pas.

Cuisson des Naans

– Dans une poêle anti-adhérente classique ou à la plancha, l'idéal est cependant le four traditionnel indien en terre cuite et en forme de jarre (on oublie !)

On choisit la poêle à crêpes légèrement huilée.

Laissez cuire 2-3 minutes sur les deux faces, c'est assez rapide.

*Recette tirée du site **Bollywood Kitchen** avec de nombreuses recettes indiennes réalisées par Sandra Salmandjee.*