

LA PITA

recette de c'est ma Fournée avec ses mots à elle.

La pita est un pain rond et plat qui trouve son origine au Moyen-Orient. Elle se cuit à four très chaud, en gonflant considérablement à la cuisson, ce qui permet ensuite de la trancher sur le côté pour pouvoir la garnir. Rien de compliqué dans cette recette, il suffit juste de suivre correctement les indications concernant la cuisson, et vous les réussirez parfaitement.

RÉALISATION : pour 9 PITOTES :

500g de farine type 45

300g d'eau tiède

15g de levure de boulanger fraîche (ou deux sachets de levure de boulanger déshydratée type "briochin")

10g d'huile d'olive (ou d'huile de colza ou tournesol)

8g de sel

Dans la cuve du robot, délayez 15g de levure fraîche (ou deux sachets de levure déshydratée) dans les 300g d'eau tiède.

Ajoutez 500g de farine, 10g d'huile, 8g de sel.

Pétrissez 10mn à vitesse lente.

Couvrez et laissez lever **jusqu'à ce que la pâte se remplisse d'air et double de volume** (cela peut prendre de 1h à 3h en fonction de la température. L'idéal est de mettre la pâte en étuve).

Dégazez ensuite la pâte au poing, et pesez-la.

Divisez ce poids en 9 pâtons, que vous boulez, et que vous disposerez sur un plan TRÈS GÉNÉREUSEMENT FARINÉ. C'est la clé de la réussite, car il faut impérativement que la pâte n'adhère pas au plan de travail au moment de l'enfourner.

Laissez pousser 30 minutes (je ne couvre pas).

Au bout de 15 minutes de levée, préchauffez votre four à 230° chaleur tournante, EN LAISSANT UNE PLAQUE EN MÉTAL DEDANS.

Le four est maintenant bien chaud (je considère que ce temps de préchauffage a pris 15mn), la plaque à l'intérieur également, vous pouvez alors étaler les boules à l'aide d'un rouleau, et ceci assez finement (3 à 4mm d'épaisseur), sans trop écrabouiller non plus ! Étalez le plus délicatement possible pour ne pas trop dégazer.

A l'aide d'une spatule, disposez trois pitotes directement sur la plaque chaude (plus si vous avez la place), et laissez cuire **6 à 7 mn maximum**. Surveillez bien car elle ne doivent pas trop colorer. Au bout de deux minutes, vous verrez les pitotes lever incroyablement comme par magie ! J'utilise une plaque à pâtisserie perforée, mais ça marche aussi très bien avec les autres.

Remarques:

*Les pitotes se congèlent très bien. Il vous suffira ensuite de les passer à four doux quelques instants avant de les servir.

* Plus vous étalerez finement les pitotes, plus elle seront craquantes et légères. Si vous les étalez de façon trop épaisse, cela donnera des pitotes plus moelleuses, mais plus lourdes car elles ressembleront plus à du pain. Le mieux est de tester et vous trouverez ce qui vous semblera bien. Je les aime assez fines, je les abaisse donc sur environ 3mm, mais pas moins car il faut quand même qu'elles puissent supporter l'humidité de la garniture.