



PAIN PITA MAISON

Les recettes de cuisine bio du Fenouil **biocoop** par Marielle

Préparation : 20 minutes • **Repos** : 2 heures • **Cuisson** : 6 minutes • Pour **5 personnes**



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine de blé* T80
- 20 g de levure* fraîche de boulanger et un peu d'eau tiède
- ¼ c à c de sucre
- ½ c à c de sel
- 15 cl d'huile d'olive
- de l'eau tiède

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Délayer la levure avec un peu de farine dans de l'eau tiède et laisser reposer. Mélanger la farine avec la levure. Ajouter le sucre et le sel puis mélanger.
2. Ajouter l'huile d'olive en fontaine au milieu de la farine, puis l'eau tiède petit à petit et pétrir longuement jusqu'à obtenir une pâte souple, très légèrement collante. Bien la ramasser et la poudrer de farine, couvrir d'un linge puis laisser reposer pendant 2 heures dans une pièce chauffée.
3. Préchauffer le four à 270°C. Pétrir à nouveau la pâte pour la dégazer, faire des boules d'environ 100 g et les poser sur une planche farinée.
4. Étaler chaque boule finement (1 cm) en rond et déplacer ces disques directement sur une plaque à four. Laisser la pâte lever à nouveau 10 minutes, couvrir avec une serviette.
5. Avant de mettre les pains pita au four, les retourner. Cuire pendant 6 minutes, retirer du four et placer immédiatement les pains sous une serviette humide.

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr