



## Pain minute à la poêle

### Description

Plus de pain pour le petit déjeuner de demain matin ? Vous pouvez suivre cette recette de pain minute à la poêle, et vous aurez de bons petits pains plats du type « pain pita ». Généralement, les recettes de pain sont associées à de longues heures de levée, et un long pétrissage. Dans le cas de ces petits pains, l'effort est minimum, et le résultat super bon ! C'est une très bonne variante pour les personnes qui ont peu de temps ou qui n'ont pas de four.

### Recette du pain minute à la poêle

10 pains  
Préparation 15 min  
Cuisson 5-10 min  
Niveau facile

### Ingrédients

- 250g de farine blanche
- 1/2 paquet de levure de boulanger
- 1 cuillère à café de sucre
- 3/4 de cuillère à café de sel
- un filet d'huile d'olive

## Etape par étape

1. Commencer par délayer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède (le fond d'un verre, juste pour submerger la levure). Faire attention à ne pas utiliser d'eau trop chaude pour ne pas tuer la levure.
2. Déposer ensuite la farine dans une jatte. Y ajouter le sucre et un filet d'huile d'olive.
3. Y verser la levure délayée dans l'eau et commencer à mélanger à la main. Ajouter de l'eau cuillère par cuillère jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Ajouter ensuite le sel et continuer à pétrir. La pâte ne doit être ni trop sèche, ni trop collante. Pétrir pendant 5 minutes puis laisser poser 10 minutes en couvrant d'un linge humide. La pâte lèvera légèrement.
5. Diviser la pâte en 10-12 boules de taille égale, puis les aplatir à la main ou au rouleau à pâtisserie, pour obtenir des galettes rondes de 3-4 mm d'épaisseur.
6. Faire chauffer une poêle anti-adhésive à feu moyen-fort et sans matière grasse. Une fois la poêle chaude, y déposer 1 ou 2 galettes de pain et laisser dorer d'un côté, puis retourner. Souvent, le pain gonfle (comme un ballon) au moment de la cuisson. C'est normal, il s'aplatit à nouveau en refroidissant.
7. Si vous avez deux poêles, c'est encore mieux, vous pourrez cuire plus de pain en une « tournée ».
8. Une fois les deux côtés bien dorés, sortir du feu et laisser refroidir avant de déguster.

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Trucs et astuces pour réussir le pain minute à la poêle

- Vous pouvez remplacer la farine blanche par de la farine complète ou aux céréales.
- Vous pouvez ajouter des graines à votre pâte à pain. J'y ajoute souvent des graines de lin.
- Pour l'apéritif, vous pouvez préparer des mini-pains (de la taille de blinis) et les présenter avec du [hummus à la betterave](#) ou du [caviar d'aubergine](#).

[/vc\_column\_text][/vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column width= »1/6?][/vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_message message\_box\_color= »mulled\_wine » icon\_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc\_message][/vc\_column][vc\_column width= »1/6?][/vc\_column][/vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][/vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1600000857446-90304cae7cb67317f1a66b906886ea65-6? taxonomies= »98, 184? filter\_source= »category »][/vc\_column][/vc\_row]

## CATEGORY

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Coin sucré
4. Goûter et en-cas

## POST TAG

1. accompagnement
2. recette express
3. recette vegan
4. sans lactose

## Categorie

1. Apéritif
2. Coin salé
3. Coin sucré
4. Goûter et en-cas

## Tags

1. accompagnement
2. recette express
3. recette vegan
4. sans lactose

## date créée

13/09/2020

## Auteur

admin

default watermark