

Pain pita au levain liquide Kayser



recette prise dans le livre « 100% pain » d'Eric Kayser et disponible sur de nombreux blogs et forums

500g de farine de tradition (T65 - "aromette" de mon moulin pour moi)
100g levain liquide
15g levure de boulangerie fraîche
60ml huile d'olive
15g sel
300ml eau à 20°C

Tout mettre dans la map et lancer le prog pâte

Si vous n'avez pas de map :

dans un bol, délayer la levure avec 10cl d'eau légèrement tiède et laisser pendant 5 à 10min. Dans un saladier, mélanger la farine et le sel, faire un puits et y verser la levure délayée, le levain liquide et le reste de l'eau. Mélanger soigneusement, verser sur un plan fariné et pétrir pendant 10-12min jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Remettre la pâte dans le saladier, couvrir d'un linge humide et laisser reposer 1H30.

On reprend ensuite ici pour tout le monde, map ou pas map :

Verser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Peser 10 morceaux de même poids, bouler, détente 30min.

Aplatir chaque pâton au rouleau en une galette de 11cm de diamètre et 5mm d'épaisseur.

Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couvrir d'un linge humide et laisser lever 40min. Préchauffer le four Th9-10 (280°C), faire chauffer la plaque de cuisson bien huilée.

Quand la plaque est bien chaude, poser les pita dessus et cuire 5-6min.

Moi je me casse moins la tête, je mets 2 à 3 pitas à lever par plaque à pâtisserie et j'enfourne mes plaques les unes après les autres dans le four à 280°C sans chaleur tournante.



lacath, <http://lacath.canalblog.com>