

Chapati

Les chapatis sont les pains plats traditionnels indiens sans levure et cuits à sec à la poêle. Il donne force et résistance à qui en mange régulièrement. Un régal pour petits et grands.

Prendre de la farine complète blutée à 85-100% (en Belgique) ou de type 110 à 150 (en France).

Mélanger 2 tasses de farine avec une tasse d'eau et 1 petite cuillère de sel marin. Pétrir une dizaine de minute jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

Faire des petits puits du bout des doigts dans la pâte et l'humidifier avec un peu d'eau.

Couvrir et laisser reposer minimum 1 heure (à une nuit) au frigo.

Retravailler la pâte.

La partager en boulettes de +- 5cm de diamètre (plus petit, c'est plus facile au début).

Former une belle boule lisse et régulière en rabattant la pâte peu à peu vers l'intérieur. La boule doit apparaître régulière et sans pli, un peu comme une petite figue. Tourner la boule dans une tasse de farine et la rouler jusqu'à obtenir une galette ronde de +- 3 mm d'épaisseur.

Mettre la galette dans une poêle en fonte ou à fond épais préchauffée à feu moyen.

Retourner le pain après +- 2 min. la surface doit être blanchie et toujours souple, sans tache brune. Si ce n'est pas le cas, réglez le feu.

Cuisez la deuxième face de la galette jusqu'à ce qu'une légère coloration dorée apparaisse. (donc, un peu plus que la première fois).

Retourner à nouveau le pain-chapati et laisser la vapeur se former à l'intérieur jusqu'à ce qu'il gonfle entièrement.

Si il a du mal a gonfler partout, appuyez légèrement sur les bords ou sur les bulles avec un tissu.

Parachevez la cuisson en faisant bien griller les faces du chapati de préférence directement sur la flamme.

Il est important de veiller à ce que les faces soient grillée et l'intérieur cuit à la vapeur.

Gardez les chapati cuits en les enveloppant dans un tissu.

Servir avec un repas ou à manger comme cela avec un peu de ghee, des épices, du shutney, du panir frais, ...