

Chapati à la coriandre

écrit par Pariseyn | 10 mai 2018



Il y a d'innombrables façons de parfumer les chapatis ou leurs sœurs, les parathas : herbes aromatiques, farces de légumes, *dahl*, graines, épices, etc... Voici une version à la coriandre.

Ingrédients, pour 14 chapatis :

300 g de farine *atta* ou de farine de blé T150 Celnat 12,8% de gluten

200 ml d'eau

5 g de sel (1 cuillère à café)

15 g de feuilles de coriandre fraîche émincées

1 g de poudre de curcuma

3 g de gingembre frais râpé

1,5 g de graines de cumin

Émincer les feuilles de coriandre jusqu'à en obtenir 15 g.

Éplucher le gingembre et en râper 3 g.

Peser les autres ingrédients.

Tiédir l'eau au four à micro ondes (25 à 30°C) et délayer le sel.

Verser la farine dans un saladier. Ajouter les autres ingrédients, sauf l'eau, et mélanger à la corne.

Faire un puits et ajouter une partie de l'eau.

Commencer à mélanger avec une corne en complétant

progressivement avec l'eau restante.

Fraser pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que tous les ingrédients soient amalgamés.

Quand la pâte est rassemblée, la transférer sur le plan de travail fariné et pétrir pendant 8 à 10 minutes comme indiqué au paragraphe « A la main », [Fold and Roll](#) de cette page.

Bouler, couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Faire un boudin grossier et diviser en 14 pâtons égaux, environ 37 g chacun. Bouler tous les pâtons et les réserver sous un film alimentaire pour éviter le croutage.

Préparer une assiette avec de la farine pour fariner les pâtons avant façonnage.

En farinant bien le plan de travail et le rouleau, étaler chaque pâton en un disque d'environ 16 à 17 cm de diamètre. Il est important que le pâton n'adhère pas au plan de travail pour ne pas déchirer sa surface.

Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen (position 7 sur 9 sur ma plaque à induction). Quand elle est bien chaude, déposer une première galette à sec. Dès que l'on voit apparaître des points blancs sur le dessus (environ 30 à 45 secondes), utiliser une pince pour retourner le chapati. Dès qu'apparaissent des bulles, retourner la galette. Dès la formation de bulles (environ 30 secondes), retourner encore une fois la galette qui va former une poche plus ou moins marquée. Dès que celle-ci est formée (quelques secondes), retirer du feu. Cette dernière opération peut se faire en transférant le chapati directement sur la flamme d'un réchaud à gaz : la formation de la poche est instantanée et beaucoup plus complète. Retourner le chapati toutes le 5 ou 10 secondes pour ne pas qu'il ne brûle pas. De plus, ce passage sur la flamme lui imprime des petites marques noires bien sympathiques. Comme on le voit, la cuisson demande très peu de

temps (1 minute à 1 minute 30 secondes en tout).



Déposer le chapati sur une assiette et badigeonner de ghee ou de beurre fondu. Couvrir d'un torchon propre pour conserver le moelleux.

Continuer le process pour les autres chapatis et les empiler sous le torchon.

On aura intérêt à s'organiser à deux : l'un façonne pendant que l'autre cuit, sinon le façonnage et la cuisson des 14 pâtons prend environ une heure.

Par un façonnage différent, on déclinera ce chapati parfumé en [paratha feuilletée](#).

Pour ce qui est de la congélation, je n'ai pas eu de très bonnes expériences :

Certains indiquent qu'on peut congeler les chapatis juste après le façonnage, avant la cuisson. Dans ce cas, on les stocke 4 par 4 dans un sac de congélation, séparés par une feuille de papier sulfurisé. Mon expérience fut assez décevante : en les sortant 2 à 3 heures avant de les cuire, ils sont restés collés au papier sulfurisé et il a été impossible de les récupérer pour les cuire. Ils se délitent totalement.

J'ai aussi expérimenté la cuisson encore congelés, directement à la sortie du congélateur comme le recommande certains sites. La aussi, l'expérience n'est pas probante : le temps dans la poêle est beaucoup plus long et ils se dessèchent.

A déguster avec de la raïta ou des pickles indiens.

