

# Chapati

écrit par Pariseyn | 20 avril 2018



C'est le pain de tous les jours en Inde, alors que le [naan](#), que l'on a vu ici, est plutôt réservé aux grandes occasions. Le chapati est une galette de blé indien (*atta*), sans levure ni fermentation. Sa fabrication est donc très rapide ce qui ne l'empêche pas d'être savoureux. Il se cuit sur un *tawa*, une sorte de poêle épaisse, mais on utilisera plus simplement une poêle antiadhésive. Le chapati existe sous de très nombreuses formes car il peut être huilé ou beurré, parfumé avec des épices ou fourré avec une farce de légumes. Ainsi, on le retrouve sous plusieurs noms : *roti*, *pulka phulka*, *fulka*, *puri*, etc... selon ce qu'on y met. Un mot sur la farine *atta* : elle est élaborée à partir d'un mélange de blés durs indiens et est moulue à la meule. Elle est non raffinée et contient donc l'ensemble de la graine : le germe (l'embryon), l'endosperme (les réserves nutritives, dont l'amidon) et le son. Du fait de la présence du germe qui s'oxyde, elle se conserve moins bien qu'une farine classique. La meule, échauffant très peu la mouture (100 à 120 °C, contrairement aux rouleaux classiques qui l'échauffe jusqu'à 200 °C), a une action intéressante sur les carotènes contenus dans le son, donnant ainsi à cette farine sa couleur et sa douceur. Ces blés indiens ont une teneur élevée en gluten, ce qui favorise la solidité, permettant ainsi l'étalement de pâtes très fines. Par contre, cette farine composée principalement de blés durs ne permet pas au pain cuit au four de bien gonfler et tend à être dense.

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)

100 g de beurre doux

Une pincée de curcuma

Préparer le *ghee* : dans une casserole à feu doux, faire fondre le beurre avec une pincée de curcuma pendant 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois. Le mélange va mousser avec une écume blanche au début qui se colorera peu à peu. Arrêter la cuisson dès qu'apparaît un dépôt marron sur le fond. Filtrer à l'aide d'une mousseline et réserver dans un bocal hermétique. Le *ghee* se conserve plusieurs mois à température ambiante.

Si l'on ne souhaite pas utiliser de *ghee*, on peut tout simplement faire fondre le beurre au four à micro ondes.

Préparer la pâte : peser tous les ingrédients.

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

Verser la farine dans un grand saladier, faire un puits et verser une partie de l'eau tiède salée.

Commencer à mélanger avec une corne. Compléter avec l'eau restante. Ce frasage dure 3 à 4 minutes.

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 35 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 les 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).



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.

Le résultat est un chapati très souple et très moelleux au bon goût de noisette.

Poids après cuisson : 32 g, pas vraiment significatif puisqu'on a ajouté du *ghee*.

Il ne reste plus qu'à déguster tiède avec du beurre, un chutney ou en accompagnement d'un plat indien.

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.