Man’ouché

écrit par Pariseyn | 1 février 2020

Le man’ouché ou mana’ich au pluriel, est un pain levantin que l’on trouve couramment au Liban et aussi en Syrie. De là, il s’est répandu dans tout le Moyen-Orient. Sa particularité est d’être enduit avant cuisson d’une huile parfumée au zaatar, un mélange d’épices dont la composition est aussi variée que le nombre de familles levantines. En général, on y trouve du thym, de l’origan, du cumin, des graines de sésame et du sumac, mais bien d’autres plantes peuvent s’y ajouter comme la sarriette ou la marjolaine.

Ingrédients, pour 8 mana’ich

Une pâte à pizza

60 g d’huile d’olive

20 g de zaatar

Préparer 8 récipients huilés.

Diviser la pâte à pizza sortant du pétrissage en 8 pâtons de 90 g.

Bouler chaque pâton, le mettre dans le récipient, refermer le couvercle et mettre au réfrigérateur jusqu’au lendemain matin.

Le lendemain, préchauffer le four à 275 °C, chaleur conventionnelle (sole et voûte) avec une pierre à pain au niveau 3, 1 étant le plus bas et 4 le plus haut. La pierre doit chauffer au moins une heure avant l’enfournement.

Préparer une feuille de papier cuisson à la taille de la pelle à pain.

Fariner le plan de travail.

Aplatir à la main chaque pâton en un cercle d’environ 16 cm.

Déposer le premier pâton sur la feuille de papier sulfurisé.

Procéder de même pour 2 ou 3 autres pâtons.

Mélanger l’huile d’olive et le zaatar dans un petit récipient.

Déposer sur chaque pâton un peu d’huile au zaatar et la répartir sur tout le pain sauf les bords.

-
-
-

Enfourner pour 3 à 4 minutes (4 minutes pour moi).

Procéder de même avec le reste de pâte.

Déguster encore tiède avec des mezzes variés.

Les mana’ich peuvent aussi se cuire dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, 3 minutes à feu moyen puis 3 ou 4 minutes à feu doux, toujours avec le couvercle.