

Pain pita

écrit par Pariseyn | 20 mars 2016



Une pita moelleuse à souhait, tellement bonne qu'on la mange tel que, sans même prendre le temps de la garnir avec les ingrédients habituels, kebab, souvlaki ou autres !

Ingrédients, pour 8 pitas :

450 g de farine T65 bio Celnat 12,8% gluten

10 g de sel fin

10 g de levure fraîche

300 ml d'eau

15 g d'huile d'olive, soit 20 ml (environ 1,5 cuillères à soupe)

On peut pétrir la pâte à la main ou au robot.

Pétrissage à la main :

J'utilise la méthode décrite dans l'excellent livre d'Emmanuel Hadjiandreou « Pains et viennoiseries maison pas à pas ». C'est également la méthode utilisée par Dan Lepard, autre célèbre boulanger australien. C'est très facile, il faut juste laisser travailler le temps à votre place.

Peser tous les ingrédients.

Dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Émietter la levure par-dessus et bien mélanger : c'est le mélange sec.

Dans un pichet, mélanger l'eau et l'huile : c'est le mélange humide.

Verser le mélange liquide sur le mélange sec et remuer à l'aide d'une corne ou avec les mains pour obtenir une pâte homogène. Ce frasage dure 4 à 5 minutes.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes.

Saisir la pâte sur un coté et replier vers le centre. Tourner un peu le bol et recommencer un pli. Et ainsi de suite en tournant un peu à chaque fois. L'opération ne dure pas plus de 10 secondes pour environ 8 à 10 rabats. La pâte étant très hydratée, il est recommandé d'huiler ses doigts. Il n'y a alors aucune difficulté à la manipuler.

Couvrir et laisser reposer 20 minutes.

Recommencer le cycle rabats/repos 3 fois en terminant par un rabat.

En résumé, cela donne :

Frasage : 5 minutes – Repos: 20 minutes

Rabat n°1 : 8 plis, 10 secondes – Repos 20 minutes

Rabat n°2 : 8 plis, 10 secondes – Repos 20 minutes

Rabat n°3 : 8 plis, 10 secondes – Repos 20 minutes

Rabat n°4 : 8 plis, 10 secondes

Pétrissage au robot :

Diluer la levure dans l'eau.

Mélanger le sel et la farine.

Verser l'eau et l'huile dans le bol du robot équipé du crochet spirale.

Fraser à vitesse 1 pendant 3 minutes.

Arrêter le robot, racler le bol à l'aide d'une corne.

Pétrir à vitesse 1 pendant 3 minutes.

Arrêter le robot et racler le bol.

Pétrir à vitesse 2 pendant 4 minutes.

Fariner le plan de travail.

Faire 1 à 2 rabats (nord-sud et est-ouest) sur le plan de travail et bouler légèrement.

Suite du processus :

Huiler un récipient avec couvercle.

Après le dernier rabat, transférer la pâte dans le récipient huilé, couvrir et laisser pointer une heure. Le pointage est terminé quand la pâte a approximativement doublé de volume et que l'empreinte de l'index enfoncé dans la pâte persiste et ne revient pas en place.

Pour une version plus goûteuse, il est possible (et même préférable) de laisser reposer la pâte pendant une nuit au réfrigérateur en veillant à la dégazer 2 ou 3 fois au cours des 3 premières heures en faisant un rabat dans le récipient.

Fariner le plan de travail et transférer la pâte dessus.

Avec le bout des doigts dégazer tout en étirant la pâte en un rectangle grossier.

Replier le bord supérieur vers le milieu et souder délicatement.

Tourner la pâte de 180 ° et replier à nouveau pour former un boudin : cela donne de la force à la pâte et facilitera la division.

Diviser le boudin en 8 pâtons de poids égal (ici, chaque pâton pèse 98 grammes, pour une pita de 92 g une fois cuite).

Bouler chaque pâton.

Couvrir et laisser détendre 20 minutes. Cela facilitera le façonnage.

En farinant généreusement plan de travail, former au rouleau un disque de 15 cm de diamètre et d'environ 3 mm d'épaisseur, en retournant plusieurs fois le pâton pour s'assurer qu'il n'adhère pas. Ceci est important car si le pâton adhère au plan de travail, sa surface va se déchirer et adieu le beau gonflement attendu. Pour le calibrage de l'épaisseur, j'ai utilisé le rouleau Tupperware® avec le calibre le plus petit.

Que l'on cuise à la poêle ou au four, il n'est pas recommandé de préparer tous les disques à l'avance car les pitas vont se mettre à lever, ce qui risque de fragiliser le gluten et compromettre ainsi la formation de la précieuse poche. Il vaut donc mieux préparer un disque, lancer sa cuisson à la poêle et préparer le second pendant que le premier cuit. Pour le four, préparer et cuire les disques 3 par 3.

Cuisson à la poêle :

Préchauffer celle-ci à feu vif (position 8 de ma plaque à induction).

Préparer un petit bol d'huile. A l'aide d'un tampon en papier essuie-tout, huiler la poêle et déposer la première pita. Dès qu'apparaissent des bulles à sa surface, la retourner à l'aide d'une spatule. La poche doit normalement se former. Dès que c'est le cas, retirer la pita de la poêle et la déposer sur une grille et recouvrir d'un linge propre. Continuer avec les pitas suivantes et les déposer sur celles déjà cuites en les recouvrant au fur et à mesure. La cuisson ne doit pas durer plus de 3 minutes en tout, même si la poche ne s'est pas formée.

Cuisson au four :

Positionner la pierre à pain au niveau bas (1 pour moi) et préchauffer le four à 250 °C, chaleur conventionnelle (sole et

voûte) dès le début du pointage. La pierre doit chauffer au moins une heure avant l'enfournement. Il n'y a pas besoin de vapeur pour cuire ces pitas.

Préparer une pelle à pizza revêtue de papier cuisson. Déposer 3 disques de pâte et enfourner en faisant glisser le papier cuisson sur la pierre à pain. Dès que les pitas forment une poche gonflée, les défourner aussitôt. Empiler les pitas sur une grille en les couvrant d'un linge propre. Les pitas doivent gonfler en 2 à 3 minutes. Si elles n'ont pas gonflées au bout de ce temps, c'est qu'il a eu un problème. Sortir tout de même les pitas du four car même si elles n'ont pas de poche pour les fourrer, elles seront tout aussi délicieuses pour « saucer » du tzatziki ou du guacamole. Procéder à la cuisson des autres pitas. Quand vous en serez à servir ces pitas pour les garnir, il suffit de les passer à la poêle très chaude (fumante) pour les « noircir » et leur donner un petit goût de fumée tout en les réchauffant. Ce marquage dure 20 secondes de chaque côté, pas plus ! En effet, quelques soient vos efforts, il n'est pas possible d'obtenir ces marques dans un four classique.

Il ne vous reste plus qu'à fourrer ces petites merveilles avec les ingrédients de votre choix ! Ces pitas se congèlent très bien emballées individuellement ou par deux dans un sac congélation. Pour les utiliser, il suffit de les sortir du congélateur 4 heures avant et de les laisser décongeler à température ambiante. Pour les réchauffer, glisser chaque pita pendant 15 secondes dans le four à micro-ondes à pleine puissance ou sur une poêle très chaude 20 secondes de chaque côté comme indiqué plus haut.

Il est également possible de congeler les pitas façonnées mais non cuites en les séparant par un papier sulfurisé. Pour les utiliser, on les cuit directement dans le four, sans décongélation préalable, en les ayant badigeonné de lait.

Enfin, Yvonne Rupertti donne [7 conseils](#) pour réussir une pita

parfaite. Son article (en anglais), très complet et très bien illustré, détaille l'importance de chacun. En voici un bref résumé :

1. Bien pétrir la pâte.
2. Faire une galette fine (3 à 5 mm).
3. Pour la cuisson au four, utiliser une pierre à pizza, un four très chaud et sortir la pita dès que le « ballon » s'est formé.
4. En l'abaissant au rouleau, faire attention à ne pas déchirer la pâte
5. Retourner les pitas à l'enfournement (mettre le dessus en dessous, coté pierre à pizza).
6. Envelopper les pitas dans un linge après cuisson.
7. Terminer la cuisson dans une poêle très chaude (fumante) pour le coté « taché ».

