Paratha

écrit par Pariseyn | 20 avril 2018

Le paratha est un chapati feuilleté. La pâte est donc identique à celle du chapati , la seule différence venant du façonnage. Là aussi, la liste des variantes est quasi infinie puisque les parathas peuvent être feuilletés au beurre, au ghee ou à l'huile, être agrémentés d'épices (cardamone, nigelle), d'herbes aromatiques (coriandre, ciboulette, menthe), fourrés aux légumes ou au *dal*. Comme le chapati, c'est le compagnon idéal de tous les plats en sauce, des curry de légumes et il est aussi bon tout seul avec un chutney, des pickles ou du yaourt à la menthe.

Ingrédients, pour 14 parathas :

Une pâte à chapati

150 ml d'huile neutre

Toutes les opérations jusqu'au boulage sont identiques à la recette des chapatis. C'est donc juste le façonnage qui va différer. Il y a, entre autres, 3 façons de feuilleter des parathas.

Paratha en triangle :

Abaisser un pâton de 35 g à un diamètre de 16 cm.

Badigeonner la moitié de la surface d'huile (ou de ghee ou de beurre fondu) sauf les bords.

Plier en deux en étanchant les bords.

Badigeonner la moitié de la surface d'huile sauf les bords et plier en deux : on obtient un triangle grossier.

Abaisser au rouleau jusqu’à obtenir un triangle fin.

Paratha en carré :

Abaisser un pâton de 35 g à un diamètre de 16 cm.

Badigeonner toute la surface d’huile (ou de ghee ou de beurre fondu) sauf les bords.

Plier deux cotés vers le centre : on obtient un rectangle.

Badigeonner la surface libre d’huile et rabattre les deux cotés l’un sur l’autre.

Abaisser au rouleau jusqu’à obtenir un carré fin

Paratha en rond :

Procéder comme pour la crêpe feuilletée :

Abaisser un pâton de 35 g à un diamètre d’environ 20 cm.

Badigeonner d’huile sauf les bords.

Rouler la pâte comme une cigarette pour réaliser un long boudin, puis l’enrouler sur lui-même à l’horizontale, comme un rouleau de réglisse, en glissant l’extrémité finale sous la pâte. Abaisser au diamètre final.

La cuisson est identique à celle du chapati.

Les parathas se congèlent comme les chapatis.

Grace à la farine *atta*, le paratha est souple, moelleux, et délicatement feuilleté.