

LE PAIN PITA DE MARTHA STEWART

La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/pain-pita/>

Un pain du moyen-orient facile et relativement rapide, utilisé pour saisir des aliments comme le Houmous, ou pour des sandwichs comme le Gyros ou le Falafel

Chef : Martha Stewart

Temps de préparation : 20 Minutes

Temps de cuisson : 4 Minutes

Temps de repos : 1 H 40 Min

Volume : 8 Pains Pita de 13 cm de diamètre

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Méditerranéenne

Plats : Pain

Ingrédients

Pour 8 Pains Pita (13 cm de diamètre)

*La Polish

64 grammes de Farine

7 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 14 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

3 grammes de Miel

113 grammes d'Eau 11,3 Centilitres/113 Millilitres

*La pâte à Pita

224 grammes de Farine

96 grammes de Farine de blé complète

2 grammes de Sel

33 grammes d'Huile végétale 3,6 Centilitres/36,03 Millilitres

141 grammes d'Eau 14,1 Centilitres/141 Millilitres

Pour 6 Pains Pita (13 cm de diamètre)

*La Polish

48 grammes de Farine

5,2 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 10,4 grammes de Levure de

Boulanger Fraiche humide

2,2 grammes de Miel

LE PAIN PITA DE MARTHA STEWART

84,7 grammes d'Eau 8,47 Centilitres/84,7 Millilitres

*La pâte à Pita

168 grammes de Farine

72 grammes de Farine de blé complète

1,5 grammes de Sel

24,7 grammes d'Huile végétale 2,7 Centilitres/26,97 Millilitres

105,7 grammes d'Eau 10,57 Centilitres/105,7 Millilitres

Pour 10 Pains Pita (13 cm de diamètre)

*La Poolish

80 grammes de Farine

8,7 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 17,4 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

3,7 grammes de Miel

141,2 grammes d'Eau 14,12 Centilitres/141,2 Millilitres

*La pâte à Pita

280 grammes de Farine

120 grammes de Farine de blé complète

2,5 grammes de Sel

41,2 grammes d'Huile végétale 4,5 Centilitres/44,98 Millilitres

176,2 grammes d'Eau 17,62 Centilitres/176,2 Millilitres

Pour 14 Pains Pita (13 cm de diamètre)

*La Poolish

112 grammes de Farine

12,2 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 24,4 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

5,2 grammes de Miel

197,7 grammes d'Eau 19,77 Centilitres/197,7 Millilitres

*La pâte à Pita

392 grammes de Farine

168 grammes de Farine de blé complète

3,5 grammes de Sel

57,7 grammes d'Huile végétale 6,3 Centilitres/62,99 Millilitres

246,7 grammes d'Eau 24,67 Centilitres/246,7 Millilitres

Pour 20 Pains Pita (13 cm de diamètre)

*La Poolish

160 grammes de Farine

17,5 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 35 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

7,5 grammes de Miel

282,5 grammes d'Eau 28,25 Centilitres/282,5 Millilitres

LE PAIN PITA DE MARTHA STEWART

*La pâte à Pita

560 grammes de Farine

240 grammes de Farine de blé complète

5 grammes de Sel

82,5 grammes d'Huile végétale 9,01 Centilitres/90,07 Millilitres

352,5 grammes d'Eau 35,25 Centilitres/352,5 Millilitres

Instructions

La Poolish

1. Commencer par faire chauffer l'Eau (113 g ou 11,3 Centilitres/113 Millilitres) au micro-ondes
2. Verser cette Eau tiède (assez chaude mais surtout pas brûlante !) dans une cuve, avec la Levure de Boulanger Déshydratée (7 g ou sinon 14 g de Levure de Boulanger Fraîche humide) puis mélanger
3. Puis verser la Farine (64 g) et le Miel (3 g)
4. Mélanger. J'utilise une maryse car c'est plus pratique pour "écraser" les grumeaux de Farine
5. Le poolish va s'activer et lever (gonfler) grâce à la Levure de Boulanger Déshydratée (notez l'absence nécessaire de sel !)
6. Filmer la cuve avec du film alimentaire étirable et laisser reposer dans un endroit tempéré : pas trop loin d'un radiateur l'hiver, pas trop loin d'un coin ensoleillé dans une pièce l'été
7. Attendre que la poolish double de volume : le temps nécessaire dépend... entre 30 minutes en général, mais parfois je dois attendre jusqu'à 1 heure 15 minutes, voire plus ? Cela dépend si votre levure est active (ou commence à être trop vieille), la température de la pièce, la température de l'eau, la qualité de la farine, etc...
8. Une fois la poolish prête (doublé en volume) :
9. Faire chauffer au micro-ondes l'Eau (141 g ou 14,1 Centilitres/141 Millilitres)
10. Verser dans la même cuve où se trouve la poolish: la Farine (224 g), la Farine de blé complète (96 g), Le Sel (2 g), l'Huile végétale (33 g ou 3,6 Centilitres/36,03 Millilitres) et l'Eau (141 g ou 14,1 Centilitres/141 Millilitres)
11. Puis commencer à pétrir avec les mains, ou dans le robot (genre Kitchen Aid) en utilisant le crochet
12. Il faut arrêter dès que la pâte est homogène et tient en boule. On peut continuer à pétrir mais juste quelques secondes seulement, pour développer le réseau de gluten, mais pas trop longtemps...
13. Mettre dans une cuve et filmer la cuve avec un film
14. On doit laisser doubler de volume : Cela me prend en général 45 minutes à 1 heure
15. Une belle pousse, non ?
16. Dégazer en appuyant avec les mains
17. Puis diviser la pâte : chaque pâton doit peser exactement 84 g exactement

LE PAIN PITA DE MARTHA STEWART

18. Laisser reposer une avant-dernière fois, 10 minutes
19. Abaisser ces pâtons, avec un petit rouleau à pâtisserie
20. Étaler de manière à obtenir un cercle d'environ 13 cm de diamètre
21. Il faut étaler en tournant la pâte, meilleur moyen pour obtenir quelque chose qui se rapproche d'un cercle !
22. Laisser reposer, avec un film alimentaire étirable, pour la dernière fois c'est promis ! 30 minutes

Cuisson

23. Enfourner sur une plaque, dans un four préchauffé à 260 C (Thermostat 8)
24. La cuisson est très courte. Magie ! Les pains gonflent
25. La cuisson dure 2 minutes à 4 minutes, suivant que vous aimez la pita bien blanche et tendre (c'est mon choix), ou des pains un peu plus grillés (ce qu'on me demande parfois)