

# Pain Naan



Pour 6 pains •  Moyen •  Préparation 20 mn • Pousse 30 mn •  Cuisson 3 mn



## Ingrédients

- ✓ 1 paquet de **Farine Loprofin** (soit 500 g)
- ✓ 1 sachet de levure (inclus dans le paquet de Farine Loprofin)
- ✓ 2 c. à café de sel
- ✓ ½ c. à café de poivre moulu
- ✓ 50 mL d'huile de colza
- ✓ 30 mL d'huile de tournesol
- ✓ 450 mL d'eau chaude
- ✓ Prévoir un peu plus de **Farine Loprofin** pour façonner les pains

## Préparation

Verser la **Farine Loprofin** dans un saladier. Ajouter la levure, le sel et le poivre et remuer.

Mélanger les huiles et l'eau chaude dans un récipient, puis verser le tout sur les ingrédients secs. Mélanger pendant 1 mn à l'aide d'un fouet ou d'un mixer électrique.

Placer un morceau de film étirable sur une balance, puis saupoudrer le film de **Farine Loprofin**, fariner vos mains pour empêcher la pâte de coller.

Prendre une grande cuillère de pâte et la placer sur le film étirable. Pour un pain Naan de taille moyenne, il faudra 150 g de pâte. Après l'avoir pesée, transférer délicatement la pâte d'une main à l'autre plusieurs fois jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Saupoudrer le plan de travail de **Farine Loprofin** et former des quenelles de pâte.

Les déposer sur une plaque de cuisson beurrée ou huilée et à la main, aplatir la pâte jusqu'à ce qu'elle ait la forme d'un Naan classique d'une épaisseur de ½ cm environ. Reproduire l'opération avec le reste de la pâte.

Placer les plaques de cuisson dans de grands sacs en plastique ou les couvrir légèrement avec du film étirable huilé et réserver dans un endroit chaud pour que les pains lèvent, jusqu'à ce que leur taille ait doublé.

Préchauffer le gril à température moyenne. Placer la plaque de pains Naan sous le gril et laissez cuire pendant 1 mn 30. Ils vont gonfler et dorer légèrement. Retourner les pains et laisser cuire l'autre côté pendant une minute supplémentaire.

Laisser refroidir sur une grille avant de servir.

 **ASTUCE Toque Chef:** Les pains Naan peuvent être congelés.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	417 kcal	0,28 g	9 mg	7 mg	2 mg	9 mg	9 mg	4 mg
			1/2 part	1/3 part	1/5 part	1/5 part	1/3 part	

# Recettes de bases