PAS ENVIE DE SORTIR MÊME POUR ALLER CHERCHER DU PAIN
PAS DE SOUCIS VOICI LA SOLUTION
DEVENEZ VOTRE PROPRE BOULANGER

PAIN À LA POÊLE

Par Myriam Moussier Diététicienne Nutritionniste

420G

2CàS

1 sachet
11G

1CàC

250ml

- Dans un saladier mélanger la farine, la levure chimique et le sel.
- Ajouter l'eau tiède et l'huile d'olive.
- Pétrir pour obtenir une pâte souple et non collante, ajouter de la farine si besoin.
- Partager la pâte en 8 pâtons identiques, en faire des boules, puis les aplatir sur 1 cm.
- Faire chauffer une poêle, quand elle est chaude déposer les pâtons, baisser le feu.
- Laisser 5 min, puis les retourner et laisser 5 min sur l'autre face.