



THE J.M. SMUCKER Co

Parathas

Ces pains étagés peuvent passer de l'ordinaire à l'extraordinaire lorsqu'ils sont servis avec un dal ou le plat au cari de votre choix. Et les enfants en raffolent!

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 20 mins 10 N/A

Ingredients

- 2 1/2 tasses (625 mL) de mélange de farine de blé dur Atta **Golden Temple**® et un peu plus pour saupoudrer

Farine de blé dur Atta

- 3/4 tasse (175 mL) d'eau
- 1 c. à thé (5 mL) de sel, ou au goût
- 1/4 tasse (50 mL) de ghee ou d'huile végétale pour badigeonner la pâte et enduire le poêlon

Directions

Mettre la farine et le sel dans un grand bol, puis mélanger lentement avec l'eau. Pétrir de 8 à 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer pendant 5 minutes.

Déposer la pâte sur un plan de travail légèrement enfariné. Pétrir la pâte avec les deux mains de 1 à 2 minutes, puis la diviser en 10 boulettes de taille égale.

Saupoudrer un peu de farine sur le plan de travail au besoin. Utiliser un rouleau à pâte pour abaisser chaque boulette en un disque de 3 1/2 po (8 à 9 cm) de diamètre. Enfariner la pâte de temps à autre pour l'empêcher de coller. Badigeonner la surface de chaque disque avec 1/4 c. à thé (1 mL) de ghee ou d'huile. Soulever un côté du disque, puis le replier sur l'autre pour former une demi-lune. Badigeonner d'huile le côté exposé, puis replier un côté sur l'autre pour former un triangle. Saupoudrer un peu de farine des deux côtés, puis abaisser la pâte pour l'amincir davantage.

Faire chauffer un poêlon à feu moyen-vif, et y déposer un triangle de pâte. Faire cuire de 18 à 20 secondes, ou jusqu'à ce que la pâte commence à se colorer et que de petites bulles éclatent à la surface. Retourner la pâte, et faire cuire de 12 à 15 secondes. Badigeonner la surface de ghee ou d'huile, et retourner. Faire cuire de 15 à 18 secondes, en pressant légèrement le paratha avec une spatule, ou jusqu'à ce que des taches brun doré apparaissent à la surface. Retourner le paratha et répéter les étapes. Retirer du poêlon lorsque les deux côtés sont cuits.

Envelopper les parathas dans un linge propre et sec, puis les placer dans un grand contenant hermétique.

Servir les parathas chauds, accompagnés de chutney, de marinades, de raïta ou du plat au cari de votre choix.

De temps à autre, faites lentement tourner les parathas dans le poêlon afin d'assurer une cuisson uniforme.

Images

