



THE J.M. SMUCKER Co

Lachcha Parathas

Comme les enfants adorent ces pains à la fois moelleux et croustillants, pourquoi vous en priver et ne pas en préparer pour vous-même!

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

20 mins 10 mins 8 N/A

Ingredients

- 2 1/2 tasses (625 mL) de farine de blé dur Atta 1er choix **Golden Temple**[®] et un peu plus pour saupoudrer
Farine de blé dur Atta 1er choix
- 1 1/2 c. à thé (7 mL) de sel
- 1 c. à soupe (15 mL) de ghee ou d'huile végétale + un peu plus pour abaisser la pâte et enduire le poêlon
- 1 tasse + 2 c. à soupe (280 mL) de lait tiède

Directions

Dans un grand bol, combiner la farine, le sel et 1 c. à soupe (15 mL) de ghee ou d'huile, puis ajouter le lait lentement. Pétrir pendant 5 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 une surface légèrement enfarinée. Bien pétrir la pâte de 1 à 2 minutes, puis la diviser en 8 boulettes de taille égale.

Saupoudrer un peu de farine sur le plan de travail. Abaisser les boulettes de pâte en disques minces de 4 ½ à 5 po (11,5 à 12,7 cm) de diamètre. Badigeonner la surface de chaque disque avec 1 c. à thé (5 mL) d'huile, puis saupoudrer 1 c. à thé (5 mL) de farine sur le dessus. Soulever un côté de la pâte, puis la replier vers le centre à 1 po (2,5 cm) du bord, et continuer ainsi en alternance (un pli dessus, un pli dessous) comme pour former un éventail. Étirer les deux extrémités pour allonger la pâte plissée, puis l'enrouler en spirale sur elle-même. Replier l'extrémité libre sous la pâte, puis aplatir délicatement avec la paume de la main. Répéter les étapes avec les autres boulettes de pâte. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer pendant 5 minutes.

Saupoudrer un peu de farine sur le plan de travail. Abaisser chaque spirale en un disque de 3 ½ à 4 po (8,8 à 10,2 cm) de diamètre. Enfariner la pâte de temps à autre pour l'empêcher de coller.

Faire chauffer un poêlon huilé à feu moyen-vif, et y déposer un paratha. 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 le paratha, et faire cuire de 18 à 20 secondes. Badigeonner la surface de ghee ou d'huile, et retourner. Faire cuire de 15 à 18 secondes, ou jusqu'à l'apparition de taches brun doré sur la surface, puis retourner. Répéter les étapes. Retirer du poêlon lorsque les deux côtés sont cuits.

Servir les parathas chauds, accompagnés d'un plat au cari, de chutney ou de raïta.

Pendant la confection des plis, pour varier les saveurs, remplacez 1 c. à thé (5 mL) de farine par un mélange d'épices ou d'assaisonnement de votre choix, comme du chaat masala ou du pani puri masala, du sucre ou des fines herbes.

Images



