



THE J.M. SMUCKER Co

Bhakris

Minces et souples ou épais et croustillants, les bhakris sont préparés avec différentes combinaisons de farines dans diverses régions de l'Inde. Quelle que soit la combinaison, les résultats sont toujours aussi délicieux.

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

5 mins 15 mins 10 N/A

Ingredients

- 1 1/2 tasse (375 mL) de mélange de farine de blé dur Atta **Golden Temple**[®] et un peu plus pour saupoudrer
Farine de blé dur Atta
- 1/2 tasse (125 mL) de farine de sorgho
- 1/2 c. à thé (2 mL) d'assaisonnement au chili rouge
- 2 c. à soupe (30 mL) de graines de sésame
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1 c. à soupe (15 mL) de ghee
- 3/4 tasse (175 mL) d'eau

Directions

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs avec le ghee, puis incorporer l'eau lentement. Mélanger le tout à mains nues, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Faire chauffer un tava ou un poêlon huilé à fond épais à feu moyen-vif. Diviser la pâte en 10 boulettes de taille égale.

Saupoudrer un peu de farine sur le plan de travail. 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.

Déposer un disque de pâte dans le tava ou le poêlon chaud, et faire cuire de 15 à 18 secondes, jusqu'à ce qu'il commence à se colorer et que de petites bulles éclatent à la surface. Retourner le bhakri à l'aide de pinces, puis faire cuire l'autre côté de 12 à 15 secondes. Retourner le bhakri à nouveau. À l'aide d'une étamine, appliquer une légère pression sur la pâte tout en la tournant sur elle-même pour décrire un cercle, et continuer ainsi de 12 à 15 secondes. Retourner le bhakri et répéter les étapes de l'autre côté, pendant 8 à 10 minutes.

Une fois retirés du poêlon, envelopper les bhakris dans un linge propre et sec, puis les placer dans un grand contenant. Servir avec du ghee et du chutney à l'ail et à la coriandre.

Les bhakris se conservent bien et s'emportent facilement en guise de collation. Abaissez-les en disques plus épais et badigeonnez-les de ghee lorsque vous les retirez du poêlon. Enveloppez-les et conservez-les.

Images

