



Pains naan

PORTIONS

8 pains naan

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

REPOS

13 minutes

TEMPS DE CUISSON

32 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (1 pain naan): calories 208; protéines 8 g; M.G. 2 g; glucides 39 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 53 mg; sodium 92 mg



Pour accompagner vos [plats indiens](#) ou encore pour faire des pizzas maison avec trois fois rien, essayez cette recette facile de [pains naan](#) maison. Simples à préparer avec des ingrédients que l'on a toujours à notre portée, ils sont aussi encore meilleurs que ceux du boulanger!

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait 2% tiède
- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature 0%

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger le lait avec la levure. Laisser reposer 5 minutes.
- 2 Dans un autre bol, mélanger la farine avec le sel et le sucre. Incorporer graduellement la préparation à la levure en alternant avec le yogourt.
- 3 Pétrir la préparation jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Couvrir le bol d'un linge humide. Laisser reposer de 8 à 10 minutes à température ambiante près d'une source de chaleur (dans le micro-ondes avec une tasse d'eau bouillante placée à côté, par exemple).
- 4 Diviser la pâte en huit boules. Sur une surface farinée, abaisser chacune des boules de pâte en un cercle de 10 cm (8 po) de diamètre.
- 5 Dans une poêle huilée et chauffée à feu doux-moyen, cuire les cercles de pâte de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les deux côtés des pains naan soient bien dorés.

