



Pitas maison et sauce au yogourt

Préparation | Cuisson | Repos | Réfrigération
40 min | **10 min** | **45 min** | **10 h**

Rendement | Difficulté
4 portions | ●●●



par **Chuck Hughes**
de 5 chefs dans ma cuisine

INGRÉDIENTS

POUR LA SAUCE AU YOGOURT

Yogourt du commerce ou maison, égoutté - 500 ml (2 tasses)

Concombre râpé et bien épongé - 125 ml (½ tasse)

Gousses d'ail, râpées finement - 2

Vinaigre blanc - 15 ml (1 c. à soupe)

Huile d'olive - Au goût

Aneth frais ciselé - Au goût

Sel et poivre du moulin - Au goût

POUR LES PITAS MAISON

Lait tiède - 160 ml ($\frac{2}{3}$ tasse)

Eau tiède - 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse)

Sucre - 5 ml (1 c. à thé)

Levure instantanée - 10 ml (2 c. à thé)

Huile d'olive - 10 ml (2 c. à thé)

Farine tout usage non blanchie (biologique) - 560 ml (2 $\frac{1}{4}$ tasses)

Sel - 5 ml (1 c. à thé)

CONTIENT :

Blé et triticales Glucides Gluten Lait animal (lactose) Moutarde Sulfites

PRÉPARATION

POUR LA SAUCE AU YOGOURT

1. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Salez et poivrez. Couvrez et réfrigérez 10 heures ou, encore mieux, préparez la sauce la veille pour votre souper du lendemain.

POUR LES PITAS MAISON

1. Dans un bol, mélangez le lait, l'eau, le sucre et la levure. Laissez reposer 5 minutes. Ajoutez l'huile d'olive.
2. Dans un deuxième bol, mélangez la farine et le sel. Incorporez à l'autre mélange. Mélangez bien.
3. Déposez la pâte sur une surface farinée (voir NOTE). Pétrissez 5 minutes, jusqu'à ce

que la pâte devienne souple et homogène.

4. Laissez reposer dans un bol légèrement huilé. Couvrez d'un linge humide 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte double de volume.
5. Coupez la pâte en 6 morceaux. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaissez chaque part en un cercle d'environ 18 cm (7 po) de diamètre.
6. Chauffez une poêle à feu moyen-doux, déposez un pita à la fois et faites cuire de 1 à 2 minutes de chaque côté. Servez immédiatement, encore chaud. Accompagnez de la sauce au yogourt et de souvlakis d'agneau au cumin et au carvi.

NOTE DE FIN

Il est également possible d'abaisser les pitas sur une surface légèrement huilée au lieu d'une surface farinée. Dans les 2 cas, la farine ou l'huile prévient la pâte de coller sur la surface de travail.

CONSERVATION

Vous pouvez congeler les pitas cuits.

La recette de pitas maison et sauce au yogourt est tirée de cette émission de 5 chefs dans ma cuisine. [!\[\]\(3e2231b1ad3ca8da8658228c00dd08e0_img.jpg\)](#)

Photo : Zone 3 / Rosalie-Anne Lavoie Bolduc