

Nâans

Pour cette recette, on utilise traditionnellement du yaourt au lait de vache, mais un yaourt au lait de soja fera aussi bien l'affaire ; il faudra seulement ajouter une petite cuillère à soupe d'huile supplémentaire, pour la version sans lactose.

Recette pour 8 nâans

500 g de farine blanche
125 g de yaourt (lait de vache ou soja)
18 cl d'eau tiède
60 ml d'huile (+ 10 ml si tu utilise un yaourt de soja)
1 C à café de sel
1 C à café de sucre
½ C à café de levure chimique
1 sachet de levure de boulanger instantanée (type SAF ou Briochin)
8 portions de fromage (type vache qui rit) (facultatif)

Préparation

Mets la levure de boulanger dans l'eau tiède avec le sucre.

Mélange la farine, le sel, la levure chimique.

Mélange l'huile et le yaourt.

Dans le bol de ton robot ménager, ou dans ta MAP, ou avec tes petites mains, mélange tous les ingrédients et pétris bien. La pâte doit être élastique.

Mets-la dans un saladier, couvre-la avec un cellophane légèrement huilé, et laisse-la au repos au moins 1 heure à température ambiante (le temps d'une petite sieste!).

Au bout d'une heure, sors ta pâte du saladier, mais ne la retravaille pas ! Divise-la en 8 pâtons égaux. Sur ton plan de travail légèrement fariné étale tes nâans avec un rouleau à pâtisserie, en fonction de l'épaisseur voulue (les miens font généralement 20 cm de diamètre).

Chauffe une poêle antiadhésive à sec (feu moyen fort : 8 sur ma plaque induction qui va jusqu'à 12). Quand elle est bien chaude (2 minutes), dépose ton nâan. Cuis 2 minutes pour la première face et 1 minute pour la deuxième.

Dépose-le sur une assiette et recouvre d'un torchon propre bien épais, le temps de cuire les autres.

Une fois refroidis, mets-les à l'abri de l'air dans une poche congélation. Au moment de les manger, réchauffe-les dans une poêle 1 ou 2 minutes.

Pour faire un Cheese-nâan, tu fais une petite boule avec une portion de fromage, tu l'entoure d'une boule de pâte, et tu étales, puis tu reprends à l'étape 7.

