LA RECETTE du LUNDI

man'ousheh libanais au zaatar –
petits pains moelleux et parfumés à partager

apéro

INGRÉDIENTS

- **Pour la pâte :**
- 500 g de farine
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de levure sèche active
- 300 ml d’eau tiède
- 3 c. à soupe d’huile d’olive

- **Pour la garniture :**
- 4 c. à soupe de zaatar
- 4 c. à soupe d’huile d’olive

Pour 4 à 6 pains

PRÉPARATION :

épicerie fine
Comptoir des arômes
comptoirdesaromes.com

- 1. Préparez la pâte
- Dans un bol, activez la levure avec le sucre et l'eau tiède. Laissez reposer 10 min (ça mousse).
- Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sel.
- Ajoutez la levure et l'huile d'olive. Mélangez, puis pétrissez 10 min sur une surface farinée.
- Placez dans un bol huilé, couvrez, et laissez pousser 1 à 2 h (la pâte double de volume).

- 2. Préparez la garniture au zaatar
- Dans un petit bol, mélangez le zaatar avec l'huile d'olive pour obtenir une pâte parfumée.

- 3. Façonnez et cuisez
- Préchauffez le four à 220°C.
- Dégazez la pâte, divisez-la en 4 à 6 boules.
- Étalez chaque boule en cercle fin (0,5 cm).
- Déposez sur une plaque avec papier cuisson. Étalez la garniture au zaatar.
- Enfournez 10 à 15 min, jusqu'à ce que les bords soient dorés.

- 🥙 Dégustation & Astuces
- Servez chaud avec :
- Du houmous ou du labneh
- Quelques tranches de concombre et de feta
- Un filet de citron et une pincée de zaatar supplémentaire

- Astuce :
- Vous pouvez doubler les quantités de pâte et en congeler une partie avant cuisson. Il suffira de l'étaler et garnir au moment voulu !

BON APPÉTIT