

GALETTES MANAICH AU THYM OU À L'ACHILLÉE MILLEFEUILLE

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
Inflorescences d'achillée millefeuille	3 c. à s. (ou thym frais)
Farine de blé	300 gr
levure sèche de boulanger	0.50 sachet
Yaourt entier	150 gr
Eau tiède	75 ml
Huile d'olive	2 c. à s.
Sucre	1 c. à c.
Sel	1 c. à c.
Graines de sésame	2 c. à s. (torréfiées)
Sumac	1 c. à c.
Fleur de sel	1 pincée
Huile d'olive	8 c. à s. (pour lier les ingrédients du zaatar)

Préparation

1. Pour la pâte, mélanger les ingrédients secs (farine, levure, sel et sucre) dans un récipient. Dans un autre récipient, mélanger le yaourt avec 3 c. à s. d'huile d'olive et la moitié de l'eau. Faire un puits au centre des ingrédients secs, puis verser le mélange liquide et travailler la pâte progressivement en incorporant petit à petit le reste de l'eau si la pâte semble trop sèche.
2. Pétrir la pâte pendant environ 5 minutes jusqu'à obtenir une texture souple et homogène, puis la recouvrir d'une fine pellicule d'huile d'olive. Déposer la pâte dans un grand récipient, couvrir de film alimentaire et laisser pousser environ 40 minutes près d'une source de chaleur, si possible. Dégazer ensuite la pâte (tapoter pour faire sortir l'air), puis la diviser en 8 pâtons. Abaisser chaque pâton au rouleau afin de former des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur, puis laisser reposer encore 15 minutes.

3. Le zaatar est un mélange traditionnel du Moyen-Orient, très utilisé au Liban, composé de sésame, de sumac, de sel et de thym.

4. Pour cette recette, il existe deux versions : Version classique au zaatar : utiliser du thym séché ou frais (thym du jardin), mélangé au sésame torréfié, au sumac, au sel et à l'huile d'olive. Version aux plantes sauvages : remplacer le thym par de l'achillée millefeuille, qui apporte une note plus florale et légèrement amère.

5. Dans les deux cas, hacher finement le thym ou l'achillée et le réserver. Faire torréfier le sésame à sec dans une poêle pendant quelques minutes jusqu'à légère coloration. Mélanger ensuite la plante choisie avec l'huile d'olive, le sumac, le sésame et le sel. Enduire chaque galette de ce mélange à l'aide d'un pinceau en répartissant uniformément sur toute la surface.

6. Préchauffer le four à 220 °C (ou à la température maximale d'un four domestique). Enfourner les galettes et les faire cuire pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte légèrement dorée. Sortir du four, puis laisser reposer quelques minutes avant de servir tiède.
