

# CHAPATI (PAIN PLAT) AUX PLANTES DU MOMENT



## Ingrédients pour 14 pains

Ingrédient	Quantité
farine d'épeautre	3 tasses/volumes à ras (ou froment)
sel marin	1 c. à c. bombé
Huile d'olive	3 c. à s. (ou huile de colza)
eau filtrée	1 tasse/volume à ras
pissenlit, stellaire, ail des ours, égotode podagraire, cardamine, gaillet,...	1 poignée (feuilles du moment, au choix)

## Préparation

1. Rincer, sécher et hacher les plantes vertes. Préchauffer le four à 200°C.  

---

---
2. Mélanger la farine, l'huile et le sel dans un bol, puis ajouter les plantes. Ajouter l'eau et mélanger avec une grande cuillère. Quand une boule de pâte commence à se former, utiliser les mains, farinés, pour malaxer et former une boule.  

---

---
3. Séparer en 15 petites boules de pâte. Préparer une grande plaque de cuisson au four avec du papier cuisson. Préparer un essuie propre et un plat pour mettre les pains après cuisson.  

---

---
4. La pâte ne devrait pas être très collante : Si c'est le cas, ajouter un peu de farine. Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte en disques fines (avec un rouleau de pâtissier bien fariné et rajouter la farine sur le rouleau au fur et mesure). Ne pas empiler les disques. Déposer au fur et mesure sur la plaque de cuisson.  

---

---
5. Veiller à ce que le four soit bien chaud avant d'enfourner. Cuire au four pendant 6-10 minutes. Le dessous devrait être presque cuit, puis retourner les pains pour encore 2 minutes. Si jamais on les cuit un peu trop longtemps ils deviennent des crackers qui sont aussi bons à manger (certains préfèrent !).  

---

---

6. Garder les pains au chaud (et moelleux) en repliant dans un essuie de cuisine dès qu'ils sortent du four.

---

---

7. Servir avec votre pesto sauvage du moment, ou notre recette de houmous à l'alliaire !

---

---

8. Notes : Quelle tasse ? Une tasse de café ou une verre d'eau d'environ 225 ml. L'important c'est de garder les proportions « 3 farine : 1 eau » avec le même contenant.

---

---

9. On peut cuire les pains un par un dans une poêle sèche (sans huile, poêle chaude avant d'y déposer la pâte pour qu'elle ne colle pas), avec un couvercle si possible, pour obtenir un pain plus léger grâce à une légère cuisson vapeur). Retourner le pain quand quelques bulles d'air sont formées. Seulement 1 minute sur le 2ème côté. S'il y a des points noirs sur le pain, baisser le feu. Veiller à ce que la farine ne s'accumule pas et noircisse dans la poêle.

---

---

10. On peut aussi les cuire dans un peu l'huile légèrement salée pour une version plus gourmande, ou encore badigeonner d'une huile aux herbes, ajouter des graines,...

---

---