

Les Chapatis



Le chapati est un pain indien plat, on l'appelle aussi roti. C'est le pain le plus simple qui existe, juste de la farine, de l'eau et ses mains.

Il est cuit dans une Tava, une sorte de poêle épaisse.

On le mange généralement avec les plats végétariens, comme le dhal (plat indien à base de lentilles et d'épices).

Les ingrédients :



de la farine (complète)



du sel

de l'eau chaude

Les ustensiles :



Un bol



Une poêle



un saladier



une spatule

Préparation

- Mettre dans le saladier un bot de farine et une pincée de sel.
- Mélanger.
- Ajouter petit à petit de l'eau chaude en mélangeant pour obtenir une pâte souple mais surtout pas liquide.
- Pétrir pendant 5 à 10 minutes.
- Faire 5 ou 6 boules.
- Laisser reposer au moins 1/2 heure.
- Aplatis les boules avec la paume et les doigts.



- Déposer la galette dans une poêle bien chaude.
- Quand des petites bulles apparaissent, retourner le chapati.
- Le retourner plusieurs fois, en appuyant doucement sur les bords pour qu'ils restent bien plats.