

FICHE DE RECETTE

Nan au chèvre frais et graines de nigelle

Type de recette	snack
Nombre de portions	8
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,3500 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Farine	g	500		
Oeuf	pc	1		
Huile de tournesol	g	40		
Eau	g	100		
Sel	g	8		
Yaourt	g	40		
Levure fraiche	pc	½		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Mettre la farine dans un saladier et creuser un puits au centre et ajouter tous les ingrédients.

Mélanger à la main pour obtenir une pâte homogène (comme pour les pizzas).

Laisser reposer la pâte 1 heure à température ambiante.

Fariner le plan de travail, prélever une boule de pâte (environ 110g) étaler au rouleau à pâtisserie de manière à obtenir un cercle de 2 mm d'épaisseur, ôter l'excédent de farine au pinceau et réaliser ainsi les 8 nans en renouvelant l'opération.

Placer le fromage coupé en 8 au centre de chaque nans et rabattre la pâte de manière à former des aumônières.

Retourner les nans et les étaler délicatement au rouleau sur un diamètre de 18 cm et une épaisseur de 2 ou 3 mm.

Parsemer d'ail chinois et de graines de nigelle et aplatir légèrement avec la paume de la main.

Cuire les nans un par un dans une poêle brûlante sans matière grasse, je les retourner seulement lorsque des bulles d'air se forment dans la pâte

Badigeonner encore chaud avec du ghee ou de beurre.

Le fromage peut être remplacé par des petites boulettes de viandes crues aux épices.



