

## Nâan indien... au levain

---

### Ingrédients pour 8 petits nâans

- 500 g de farine T55
- 1 yaourt
- 1 c. à soupe d'huile
- 160 g d'eau
- 10 g de sucre
- 10 g de sel
- 10 g de bicarbonate de soude
- 200 g de levain liquide **à son pic**
- Pour garnir : 2 c. à s. de Ghee, 1 gousse d'ail et 2 c. à s. de coriandre hachée



### Matériel nécessaire

- Robot pour pétrir (ou : huile de coude !)
- Bol de taille moyenne
- Torchon
- Poêle avec couvercle
- Facultatif : découpe-pâte
- Presse-ail et petit bol pour préparer la garniture
- Pinceau de cuisine

*Cette recette ne nécessite pas de four.*

### Préparation des nâans indiens au levain

1- Assembler tous les ingrédients dans la cuve d'un robot ou dans un saladier et pétrir **8 à 10 minutes**.

2- Couvrir d'un torchon humide et laisser reposer à température ambiante pendant 3 heures.

3- Bouler, transférer dans un bol, fariner très légèrement, et recouvrir d'un torchon humide. Conserver au réfrigérateur pendant au moins **6h** (ou toute la nuit).

4- Préparation de la garniture : faire fondre le ghee, ajouter l'ail réduit en purée, et la coriandre hachée.

5- Diviser en 6 à 8 portions et avec des doigts farinés, étirer chaque portion pour former un disque ou un triangle ou la forme de votre choix, d'une épaisseur de **8 mm** environ (le nâan va considérablement gonfler à la cuisson, il sera sec s'il est trop épais).

6- Mettre à chauffer la poêle à couvert à feu vif. Huiler légèrement avec un papier essuie-tout imbibé d'huile. Baisser le feu.

7- Cuire les nâans un par un : disposer dans la poêle, enfoncer le bout des doigts sur toute la surface comme pour y laisser des empreintes (cela stimule l'apparition de belles bulles !!). Couvrir immédiatement avec le couvercle pour garder chaleur et humidité et ainsi favoriser la pousse. Au bout de 30 secondes environ, retourner, badigeonner de ghee à l'ail et à la coriandre, refermer à nouveau. Réserver et poursuivre la cuisson des autres nâans. Badigeonner l'autre face pendant que le nâan suivant cuit...

Quelques petites variantes à explorer :

- finaliser la cuisson à même la flamme, pour plus de croustillant et un aspect plus contrasté
- craquer pour le cheese-nâan "à l'occidentale" : dans chaque portion de pâte étirée à la main, incorporer une portion de vache-qui-rit, refermer en soudant bien, bouler avec délicatesse, et abaisser en douceur au rouleau à pâtisserie. Cuire.

Le saviez-vous ?

- Le mot « naan » désigne génériquement le « pain » dans de nombreuses langues en Asie occidentale. Cela explique sans doute pourquoi le « naan » revêt tant de formes différentes à travers le monde : forme, épaisseur, garniture, composition, mode de cuisson, rien ne semble les rassembler si ce n'est que ce sont généralement... des pains plats. En Inde le naan comporte du yaourt, qui rend le pain souple et moelleux ; sa forme peut être ronde, triangulaire ou oblongue, et il est cuit vite et fort (traditionnellement dans un tannour) ce qui lui donne de belles tâches brunes au parfum grillé.
- Le « cheese naan » qu'on connaît tous aurait été inventé en France dans les années 70. En Inde on le mange plutôt badigeonné de ghee, ail et coriandre.
- Le Ghee est un beurre clarifié, à la saveur puissante, incontournable dans la cuisine indienne. Il s'achète dans les commerces de produits exotiques mais aussi au rayon Produits du monde en grande surface. A défaut, utiliser du beurre fondu.

Infos recette :							
<b>Temps total de préparation :</b> Si pétrissage manuel <b>9 h:58 min</b> Si pétrissage robot <b>10 h:00 min</b>		<b>Temps moyen de préparation réel</b> (hors pousse, cuisson comprise) <b>0 h:59 min</b>	<b>Temps de pousse</b> <b>9 h:00 min</b>	<b>Temps de cuisson</b> <b>0 h:24 min</b>	<b>Mode de cuisson</b> <b>Poêle</b>	<b>Poids pâte crue</b> <b>1063 g</b> recette de base : 8 pièces	<b>Poids du pain cuit estimé</b> (par pièce) : <b>113 g</b>
Infos "techniques" pour frimer							
<b>Taux de levain</b> <b>40%</b> du poids de farine	<b>Taux de sel</b> <b>1,59%</b> du poids de farine total (y/c levain)	<b>Taux d'hydratation</b> <b>58%</b> (inclut TH du levain et la teneur en eau des ingrédients à forte teneur en eau)	<b>Température de base</b> Pétrissage manuel    65 °C Pétrissage Robot    60 °C	<b>Prix de revient matières estimé</b> (après cuisson) par pièce :    0,44 € au kg :    3,34 €			