Des galettes : pains plats frits



Une recette de galettes de pain

Ingrédients : 100 grammes de farine complète, 100 grammes de farine, un quart de cuillère à café de sel, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou d'huile d'olive, 12 centilitres d'eau chaude, huile de tournesol pour la friture.

Conseils
Les enfants participent à la préparation des ingrédients, mesurent et mélangent. Les adultes seuls font la friture. Tous dégustent ensemble.

Recette

- Mélanger les deux types de farine et le sel.
- Versez-y l'huile et mélanger du bout des doigts.
- Ajoutez l'eau progressivement en pétrissant.
- Continuez à travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit molle et souple.
- Couvrez-la d'un linge et mettez-la de côté pendant trente minutes.

Pendant ce temps vous pouvez raconter l'histoire, parlez de différents pains et de différentes huiles, montrer du pain, et apprendre la comptine.

- Avec les enfants, formez de petites boules de pâte de la taille d'une noix.
- Aplatissez-les d'abord à la main puis avec un objet cylindrique (verre, bouteille, rouleau à pâtisserie improvisé), et ce sur un plan de travail saupoudré de farine.
- Faire des cercles d'environ 10 centimètre de diamètre.
- Recouvrez-les d'un linge pour qu'ils ne dessèchent pas.
- Dans une friteuse ou une poêle à bord très haut, faire chauffer de l'huile, mettre un cercle de pâte à la fois dans l'huile chaude.
- Dès qu'il s'enfonce, appuyez délicatement avec une écumoire comme pour l'empêcher de gonfler, en le maintenant quelques secondes sous la surface de l'huile, puis laisser le flotter.
- Faire frire ainsi 20 secondes d'un côté et 15 secondes de l'autre.

- Sortez de l’huile et déposez sur un papier absorbant.

On peut aussi faire ce pain à l’avance et le réchauffer au four pour le déguster.

Crédit : Evelyne Schaller, photo Pixabay