

Pain israélite sans levain



En quittant l’Egypte, les Israélites ne purent attendre que la pâte lève... « Ils firent des galettes cuites » (Ex 12.39).

Ingrédients :

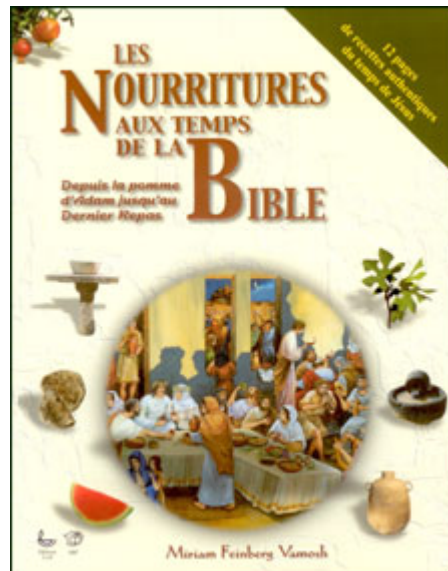
- 2 verres de farine complète (si possible de blé dur) ;
- 3/4 verre d’eau froide ;
- 2 cuillères à soupe d’huile d’olive ;
- 1 cc de sel. On peut y ajouter au choix de l’hysope, de l’oignon, de l’ail, des graines de sésame, du sumac, etc.

Mélangez la farine, l’huile, l’eau, et le sel afin d’obtenir une pâte que vous pétrirez 3 mn.

Ajoutez le condiment de votre choix.

Divisez en 8 boules dont vous formerez des galettes bien minces.

Piquez-les avec une fourchette et faites-les cuire une à une, sur un wok à l’envers placé au-dessus de la flamme du gaz, ou dans un four chaud, sur une plaque huilée, pendant 10 mn (250 °C)



Source : Miriam Feinberg Vamosh. « *Les nourritures aux temps de la Bible, depuis la pomme d'Adam, jusqu'au dernier repas.* » Avec 12 pages de recettes authentiques du temps de Jésus. Ed. LLB ISBN 2-85031-557-5 et SFB ISBN 2 85300 905 X

Crédit - Point KT