

GALETTES AU ZAAATAR ÉQUITABLE

Également appelées Manaich ou Manou'ché, ces galettes sont traditionnellement consommées au petit-déjeuner. Le zaatar qui les recouvre est un mélange d'aromates du Moyen-Orient composé de thym, d'origan, de sésame, de sumac et de sel.



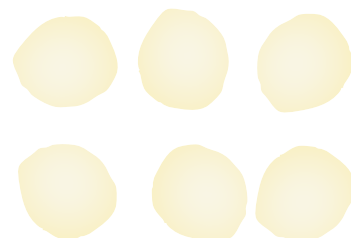
Étape 1

Délayer un sachet de levure de boulanger dans 25 cl d'eau tiède.



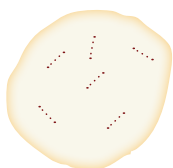
Étape 2

Rajouter 400 grammes de farine, une cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de sucre et une pincé de sel. Pétrir pendant 15 minutes.



Étape 3

Saupoudrer de farine, couper la pâte en 6 parts et laisser gonfler 30min.



Étape 4

Étaler les pâtons en forme de cercle et les piquer avec une fourchette.



Étape 5

Mélanger 60 grammes de zaatar* à 20cl d'huile d'olive puis étaler sur les galettes.



Étape 6

Laisser reposer 10 min puis enfourner pendant 10 min à 210°. Bon appétit !



* Vous trouverez le zaatar équitable Fair Trade Lebanon dans la boutique Artisans du Monde la plus proche de chez vous ou sur la boutique en ligne www.boutique-artisans-du-monde.com



Artisans du Monde
Pour un commerce équitable

