

# Recette Traditionnelle du Man'ouché Libanais

---

## Ingrédients pour la pâte

- 500g de farine de blé type 55
- 1 sachet de levure boulangère sèche (environ 7g)
- 1 c.à.c de sucre en poudre
- 1 c.à.c de sel fin
- 300ml d'eau tiède
- 3 c.à.s d'huile d'olive

## Garniture classique au Zaatar

- 100g de mélange Zaatar (thym séché, sumac, graines de sésame)
- 100ml d'huile d'olive extra vierge

## Étapes de préparation

- Mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure dans un grand saladier.
- Ajouter l'eau tiède et l'huile d'olive, puis pétrir la pâte pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique.
- Couvrir avec un linge propre et laisser lever la pâte pendant 1 heure dans un endroit chaud.
- Préchauffer le four à 240°C (th. 8) en y plaçant une plaque de cuisson pour qu'elle soit bien chaude.
- Diviser la pâte en 6 à 8 boules égales et les étaler finement sur un plan de travail fariné.
- Mélanger le Zaatar avec l'huile d'olive dans un bol et étaler généreusement le mélange sur chaque disque de pâte.
- Enfourner pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés.

## Conseils de dégustation

- Servir chaud, idéalement accompagné de légumes frais (tomates, concombres, menthe fraîche, olives).
- Peut être dégusté au petit-déjeuner ou en collation légère.
- Pour une version plus gourmande, ajouter un peu de fromage Halloumi râpé sur le dessus avant d'enfourner.
- Conserver les restes dans un sac hermétique et réchauffer quelques minutes au four pour retrouver le croustillant.