

Recette Traditionnelle : La Manouché Libanaise

Ingrédients pour la pâte (pour 4 personnes)

- 500g de farine de blé
- 1 sachet de levure boulangère sèche (7g)
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 300ml d'eau tiède
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Garniture classique au Za'atar

- 4 cuillères à soupe de mélange Za'atar (thym séché, sumac, graines de sésame)
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

Étapes de préparation

- Dans un bol, mélangez la levure, le sucre et un peu d'eau tiède. Laissez reposer 10 minutes jusqu'à ce que le mélange mousse.
- Dans un grand saladier, mélangez la farine et le sel. Ajoutez le mélange de levure, l'huile d'olive et le reste de l'eau.
- Pétrissez la pâte pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Couvrez et laissez lever dans un endroit chaud pendant 1h30.
- Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7-8).
- Divisez la pâte en 4 boules égales. Étalez chaque boule en un disque fin sur un plan de travail fariné.
- Mélangez le Za'atar avec l'huile d'olive pour obtenir une pâte homogène.
- Étalez généreusement la garniture sur chaque disque de pâte.
- Enfournez pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Conseils de dégustation

- Servez chaud, idéalement accompagné de légumes frais (tomates, concombres, menthe fraîche).
- Vous pouvez ajouter du fromage (type Halloumi ou Akkaoui) sur la pâte avant la cuisson pour une version 'Manouché au fromage'.

- Se déguste traditionnellement au petit-déjeuner ou en en-cas.