

Pain à Kébab au thon

Temps de préparation : 1 h00
Temps de cuisson : 15 à 20 min

Ingrédients pour 6 pains :

- 400 g de farine type 55
- 100 g de semoule fine de blé dur
- 290 g d'eau
- 1 sachet de levure sèche Gourmandises®
- 40 g d'huile d'olives
- 10 g de sel

Pour la garniture:

- 100 g de thon au naturel
- 80 g de sardines à l'huile d'olives
- 100 g de yaourt grec
- 60 g d'huile d'olives
- poivre 5 baies
- dés de feta

Recette pour votre

Cook'in



Préparation de la pâte à pain Kébab:

Dans le bol du Cook'in®, mettre l'eau et la levure, chauffer 30 sec/40°C/vit 2. Ajouter la farine et la semoule, mélanger 40 sec/ vit 2. Verser l'huile et le sel, mélanger 20 sec/vit 4 puis pétrir 1 min 30.

Sortir la pâte du bol, bouler et "semouler", laisser pousser 20 min dans un cul de poule filmé.

Placer les empreintes rondes Silform® sur la plaque alu perforée. La pâte a doublé de volume, dégazer sur le Rou'l'pat® fleurée (semoule) et partager en 6 pâtons, façonner 6 boules et aplatir. (j'ai testé au découpoir et en boule mais ils sont plus jolis en boule aplatie)

Placer un torchon propre sur les empreintes et laisser pousser encore 20 min.

Préchauffer le four à 240°C (demi four bas pour le Samsung Twin Convection™).

Enfourner environ 15 à 20 min à 240°C.

Pendant ce temps, préparer la garniture. Dans le Cook'in®, mixer le thon, les sardines, le yaourt grec, l'huile et le poivre pendant 30 sec/vit 5. Ajouter la ciboulette ciselée, mélanger 30 sec/vit 3. Réserver au frais.

Laisser refroidir les pains posés sur la grille fleur sous un torchon pour garder le moelleux.

Couper les pains en 2.

Garnir avec l'appareil au thon, de la salade, de la feta en dés et des olives noires dénoyautées.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
PATE	Eau, levure	30 sec	40°C	2	
	Farine, semoule	40 sec		2	
	Huile, sel	1 min 30			
GARNITURE	Thon, sardines, yaourt grec, huile et poivre	30 sec		5	
	Ciboulette ciselée	30 sec		3	

Ma touche perso :