

Pain pita au poulet, mozzarella et pesto de roquette



Pour 4 personnes

Pain pita

- *50 g de levain*
- *120 ml d'eau*
- *30 g d'huile d'olive*
- *1 sachet de levure de boulanger sèche (type Francine)*
- *250 g de farine T55*
- *5 g de sel*

Garniture

- *2 blancs de poulet*
- *1 mozzarella di bufala*

- Tomates cerises
- 2 cuillère à soupe de [pesto de roquette](#)

Pour réaliser cette recette vous aurez besoin de levain naturel. Si vous n'en avez pas encore, prévoyez de le faire plusieurs jours à l'avance en suivant ma recette de [levain naturel facile](#).

Maintenant que vous avez un beau levain, la veille au soir rafraîchissez-le avec autant d'eau que de farine de seigle. Je le fais juste avant de me coucher et je fais ma pâte le lendemain matin.

Le lendemain, dans le bol de votre robot mélangez la farine, le sel et la levure. Puis ajoutez le levain, l'huile et l'eau. Pétrissez avec le crochet quelques minutes.

Si vous avez une machine à pain, mettez tous les ingrédients dans la cuve dans l'ordre de la recette puis lancez le programme de pétrissage seul.

Couvrez la pâte d'un torchon et laissez-la pousser durant 1h30.



Après la première pousse, dégazez la pâte, mettez-la sur votre plan de travail légèrement fariné et divisez-la en 5 pâtons (oui vous aurez un pain en plus).



Aplatissez les pâtons avec un rouleau à pâtisserie sur 5 mm d'épaisseur. Posez les pains sur une toile silpat et laissez-les pousser 30 minutes.



Pendant ce temps, préchauffez votre four à 275°C oui, oui 275°C c'est le maximum de mon four...

Enfournez 6 minutes. Les pains vont gonfler et seront peu coloré à la fin de la cuisson. Sortez-les du four et laissez-les refroidir sur une grille.



Préparez ensuite la garniture.

Commencez par faire le [pesto de roquette](#).

Coupez les blancs de poulet en lamelles d'environ 1 cm d'épaisseur et faites-les revenir avec un peu d'huile d'olive. Lorsque le poulet est cuit, sortez-le du feu et ajoutez 2 cuillères à soupe de pesto, mélangez bien et laissez le poulet refroidir.

Coupez la mozzarella et les tomates cerises en fines tranches.



Ouvrez vos pains pita, étalez un peu de pesto à l'intérieur des pains et garnissez-les en alternant le poulet, la mozzarella et les tomates.

Bon appétit !

Vanille
et
Chocolats

<http://vanilleetchocolats.com/>