

Pains plats crétois aux oignons rouges et aux feuilles d'épinard



Aujourd'hui je vous propose des petits pains crétois absolument délicieux ! Des pains garnis d'oignons rouges et de feuilles d'épinard ! Le combo parfait !

Pour environ 8 pains

Ingrédients:

Pour la pâte:

300g de farine d'épeautre

20cl d'eau tiède

5cl d'huile d'olive

10g de levure de boulanger

1c. à café bombée de sel

Pour la garniture:

Environ 100g de feuilles d'épinard

1/2 oignons rouges

Basilic ciselé

Préparation:

Préparez la pâte:

Dans le bol d'un robot, versez la farine avec le sel. Faites un puits et versez la levure délayée dans l'eau tiède. Ajoutez-y l'huile d'olive.

Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et homogène. Versez dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer environ 1H.

Préparez la garniture:

Hachez grossièrement les feuilles d'épinard. Détaillez en lamelles l'oignon rouge. Mélangez-les ensemble dans un bol avec le basilic.

Une fois la pâte levée, divisez-la en huit pâtons sur un plan de travail fariné. Etalez le premier pâton en disque et déposez au centre de la garniture. Rabattez les bords sur la garniture et soudez bien. Etalez rapidement de nouveau le pâton sans trop insister.

Recommencez l'opération avec les autres pâtons.

Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Déposez un premier pain dans la poêle, couvrez et laissez cuire quelques minutes, retournez le pain et poursuivez la cuisson de l'autre côté. Les pains doivent être bien dorés.

Dégustez chaud.