

LES REPAS OUTDOOR : LES PAINS

PRÉPARATION À FAIRE CHEZ SOI

1) **CHAPATIS (400 cal par portion de 100g)**

- 250g de farine de blé complète (360 cal/100g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (880 cal/100g)
- 1 pincée de sel + des aromates déshydratés selon vos goûts
- CUISSON CHEZ SOI : mélanger le tout. Pétrir maintenant en versant très progressivement de l'eau tiède afin d'obtenir une pâte moelleuse qui ne colle pas. Former de petites galettes très fines. Faire cuire à feu fort dans une poêle quelques minutes de chaque côté (la retourner plusieurs fois si la cuisson se fait en randonnée sur le réchaud).
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre). Se conserve 5 jours.



2) **AGHROUM (385 cal par portion de 100g)**

- 500g de semoule fine (375 cal/100g)
- 10ml d'huile d'olive (880 cal/100g)
- 1 pincée de sel
- CUISSON CHEZ SOI : mélanger le tout pour que la semoule absorbe l'huile puis rajouter de l'eau tiède afin d'obtenir une pâte moelleuse qui ne colle pas. Laisser reposer au frigo 30 minutes. Former de petites galettes épaisses piquées à la fourchette. Faire cuire dans une poêle chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre). Se conserve 5 jours.



3) **NAAN (546 cal par portion de 140g)**

- 300g de farine de seigle (360 cal/100g)
- 1 sachet de levure
- 1 yaourt de soja nature
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (880 cal/100g)
- 1 pincée de sel
- CUISSON CHEZ SOI : mélanger le tout puis rajouter de l'eau tiède afin d'obtenir une pâte moelleuse qui ne colle pas. Laisser reposer au frigo 1h30. Former de petites galettes semi-épaisses. Faire cuire dans une poêle quelques minutes de chaque côté.
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre). Se conserve 3 jours.

