



**Eric Damamme,
a Vegan Cook**

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

PAINS À KEBAB, PITAS, PANINIS

06 / 04 / 2016



Préparation : 2 heures environ
Cuisson : 3 mn
Ingrédients pour : 640 gr = 4 x 160 gr

- 1 boule de pâte à pizza de 640 gr ([voir recette sur le site](#))

1. Réaliser la pâte à pizza et la couper en 4 *après le dégazage*
2. Leur donner une *forme ronde* (kebab, pitas) ou une *forme rectangulaire* (paninis) puis *aplatir* avec la paume de la main (environ 1 cm d'épaisseur)
3. Mettre les boules à 25° pendant 20 minutes (par exemple au *four sans chaleur tournante*) pour l'apprêt (deuxième monte)
4. Les *poser délicatement* (pour qu'elles ne retombent pas) sur une plancha huilée (plusieurs à la fois) ou bien dans une poêle huilée, et les faire cuire à feu moyen *2 minutes la 1^{ère} face*, retourner puis *1 minute la 2^e face*
5. Une fois refroidis, et au moment de préparer le kebab/pita/panini, *poser* le pain sur la table, le *maintenir* avec la main gauche, et *couper horizontalement* avec un couteau pour *ouvrir les pains*.
6. Éventuellement, les *passer au grill « à viande »* rapidement, puis garnir

Doses : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm²= 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes