

Panini maison au poulet

- **Difficulté :** Facile
- **Préparation :** 30 min / **Repos :** 2 h 15
- **Cuisson :** 15 min

Ingrédients pour 4 pains panini (selon la taille)

- 250 gr de farine
- 1 cuil à café de sel
- 10 gr de levure de boulanger
- 1 cuil à soupe de lait
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive.
- 1 cuil à soupe de beurre mou
- 150 ml d'eau selon la qualité de la farine

Garniture :

- 4 escalopes de poulet
- 1 cuil à café de curry
- Fleur de sel
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 3 tomates
- Fromage cheddar (ou emmental)
- Appareil à panini ou appareil à croque monsieur

Préparation :

Commencer par préparer la garniture

Couper les escalopes de poulet en petites lamelles

Dans un saladier ou sac congélation, mettre le curry, le sel et l'huile d'olive (2 ou 3 cuillères)
bien mélanger, couvrir et laisser mariner au frais.

Dissoudre la levure avec 1 cuil à soupe d'eau tiède dans un bol

Dans le bol du robot ou un grand saladier, mettre la farine, le sel et le lait.

Mélanger rapidement et ajouter la levure.

Mélanger quelques secondes

Verser ensuite l'huile d'olive et l'eau légèrement tiédie, et mélanger pendant 5 min.

Ajouter le beurre ramolli en petits morceaux et poursuivre le pétrissage pendant 12 min jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois (si nécessaire remettre un peu de farine, pour ma part j'ai remis 2 cuil à soupe, mais une à la fois).

Former une grosse boule réserver sous un torchon et laisser pousser 1 h à 1 h 30 dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air.

Dégazer la pâte, fariner le plan de travail diviser la pâte en 4 pâtons de même taille

Laisser détendre 15 min à couvert.

Fariner a nouveau votre plan de travail

Former des boudins avec vos pâtons, puis à l'aide d'un rouleau à pâtisserie aplatir chaque pâton en long (15 à 20 cm environ).

Déposer les pains sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espaçant bien

Laisser de nouveau lever 45 min à 1 h dans un endroit chaud à l'abri des courants d'airs

Préchauffer votre four à 180°C (Th.6)

Pendant ce temps, faire revenir les escalopes avec la marinade dans une poêle quelques minutes, laisser refroidir et réserver.

Fariner légèrement les pains sur le dessus et enfourner à 180°C pendant 9 à 10 min .Les pains doivent être blancs et légèrement dorés sur le dessous.

Laisser tiédir les pains et les ouvrir pour pouvoir les garnir.

Déposer 1 cuil à soupe de sauce de son choix (burger,ketchup,mayo...) quelques lamelles de fromage, un peu d'escalopes de poulet, 2 rondelles de tomates et finir avec 2 a 3 lamelles de fromages

Faire chauffer l'appareil à panini, déposer les pains et fermer pour 2 à 3 minutes, selon l'appareil (on peut aussi utiliser un appareil à grill viande)

Les paninis doivent être dorés et croustillants!!

Bon appétit à toutes & tous !!

Recettes de Caline