



Nans au bio crémeux et aux graines germées

Ingrédients :

3 c.à soupe de beurre fondu
1,3 dl de lait
1 c.à soupe d'huile
4 c.à soupe de yaourt nature
1 c.à café de sel
300 grammes de farine
~~1 c.à café rase de levure de boulanger~~
8 gr de levure de boulanger fraîche

Mélanger la farine avec le beurre fondu, le lait, l'huile, le yaourt, le sel et la levure jusqu'à obtenir une pâte lisse et laisser lever du double

Séparer la pâte en 6 boules

Etaler finement la boule en formant un ovale

Je reconnais que l'ovale de mon naan est a revoir hihhi

J'ai farci mes naans avec du bio crémeux (fromage à tartiner)

Et des graines germées.

Vous allez dire : Encore des graines germées!!

Pour ceux qui ne connaissent pas c'est vraiment excellent!

Depuis que j'en consomme de manière habituelle, je suis en pleine forme

Alors voilà pourquoi je mets des graines germées dans beaucoup de mes préparations.

Cuire les naans dans une poêle bien chaude sans matière grasse

Environ quelques minutes de chaque côté.

<http://manature2.canalblog.com/>