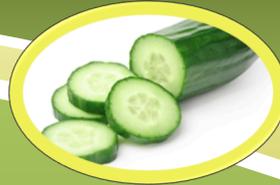


# Bokit Cuit Au Four

(petit pain)



## Ingrédients



- 1 kg de farine 80 (ou 200 gr de farine 150 et 800 gr de farine 80).
- 140 gr de margarine sans lactose.
- 1 carré de levure de boulanger fraîche de 42 gr.
- 1 c à soupe de sel.
- Eau.

« Si la nourriture doit être préparée avec simplicité, il faut néanmoins qu'elle soit appétissante. En tout cas, **laissez de côté la graisse** qui diminue la valeur de vos plats ». — *Témoignages pour l'Église 1, p.219 (1868).* — *Conseils à l'Église, 421.5.*

## PRÉPARATION

- Diluer la levure dans de l'eau tiède et laisser reposer pendant 10 minutes.
- Mettre la farine dans un récipient et faire un puits dans lequel verser le sel dilué (ou non), la levure diluée, la margarine et de l'eau à température ambiante (200 ml).
- Mélanger et pétrir jusqu'à ce que la pâte obtenue soit bien homogène.
- Rajouter de l'eau si nécessaire, la pâte ne devant pas coller aux doigts.
- Couvrir la pâte avec un torchon humide et laisser reposer pendant environ 2 heures. Pétrir à nouveau la pâte et laisser reposer encore pendant 2 heures.
- Pétrir la pâte afin d'en chasser l'air avant de commencer à façonner les Bokits.
- Prélever une quantité de pâte selon la grosseur désirée, en faire une boule et l'aplatir avec la paume de la main de manière à obtenir un disque de 5mm d'épaisseur.
- Cuire au four préchauffé à 200° c pendant 20 à 25 minutes selon la grosseur du Bokit.

## Le Bokit

Le bokit est un sandwich guadeloupéen qui a pour particularité d'être frit dans une casserole d'huile de tournesol chaude. Nous vous le proposons cuit au four pour éviter de manger gras. A vous de le garnir avec des aliments sains. Bon appétit !



**Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...**



Fiche créée par R-M.M. - Janvier 2016 -  
[contact@legrandcuit.org](mailto:contact@legrandcuit.org) - [www.legrandcuit.org](http://www.legrandcuit.org) -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>