

**Ingrédients**:  
Farine froment1 kg  
Bicarbonate de soude ; Sel ; Eau  
  
**Dans un bol :** Mettre la farine  
**Dans un pot contenant un demi litre d’eau** :   
 : Mettre un sachet de Bicarbonate de Soude et du Sel  
 Bien remuer

Verser cette préparation d’eau salée, au fur et à mesure dans la farine  
Pétrir avec les mains jusqu’à l’obtention d’une pate bien ferme  
Ajouter de la farine, au cas où la pate colle ou devient trop liquide

 Dans la pate :   
Avec la main, prélever des morceaux, faire une boule, l’aplatir, la poser sur une table tapissée et saupoudrée de farine, « béler » rouler avec un rouleau à pate jusqu’à l’obtention d’un lotis d’environ 20 cm de diamètre. (photo ci-dessous)

 Maintenant que le lotis est prêt pour la cuisson, il y a 2 manières de le faire cuire :  
     **Soit en lotis sec  
     Soit en lotis frit**

L**e lotis sec**  
Faire chauffer à sec au préalable  un tawa ou une poêle TEFAL à feu doux  
poser sur le tawa le lotis bélé  
vérifier que c’est bien doré  
retourner  
*en principe, 4 à 5 minutes sur la tawa chaud, suffisent pour la cuisson*maintenant rouler le lotis sur le tawa pour faire cuire le bord

-         Le lotis est prêt à être consommé   
le lotis sec se mange comme le pain, par exemple accompagné de dalh, de colombo, ou une autre sauce  **Pour**

**Le lotis frit**  
Il s’agit d’une friture,  
Faire  chauffer de l’huile dans une poêle TEFAL   
Mettre le lotis dans l’huile chaude  
quand c’est bien doré, retourner  
Dans une grande assiette, poser les lotis frits entre 2 essuies-tout

*En principe, 4 à 5 minutes et demi dans l’huile  chaude, suffisent pour la cuiss*Ce lotis frit est prêt à être consommé : seul ou avec du dahl ou du Colombo