

Paprikas

E-mail : paprikasblog@yahoo.fr - Site web / Blog : <https://paprikas.fr/>

Fougasse à l'ail des ours

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

La pâte :

250 g de farine T55

10 g de levure de boulanger fraîche

16 cl d'eau tiède

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de sel

Pour la garniture :

10 feuilles d'ail des ours

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 tours de poivre

Préparation :

La pâte : Délayer la levure dans un peu d'eau tiède.

Déposer la farine dans un bol, y verser le reste d'eau tiède, l'huile d'olive et la levure délayée. Mélanger du bout des doigts pour commencer puis plus énergiquement ensuite ou pétrir avec le pétrin de votre robot en ajoutant le sel dès que la farine a absorbé l'eau. Si la pâte vous semble sèche, ajouter un peu d'eau. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Laisser doubler de volume pendant 1 heure dans un endroit tempéré en couvrant d'un linge.

La garniture : Mixez ensemble l'ail des ours avec l'huile d'olive et le poivre dans un mixeur jusqu'à obtenir une texture fine. Dégazez la pâte puis aplatissez-la et badigeonnez-la avec l'ail des ours.

Pliez la pâte en deux et pétrissez-la légèrement jusqu'à ce la mixture d'ail des ours pénètre dans la pâte.

Étalez la pâte en une forme ovale puis faites des incisions en biais. Écartez les incisions afin d'avoir des jolis trous dans la pâte.

Mettez la fougasse sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et mettez à cuire pendant 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

A la sortie du four, badigeonnez la fougasse d'huile d'olive.