FOCCACIA

La recette

Ingrédients :

- 500 gr de farine à pizza/foccacia ou farine de gruau
- Eau
- 12 gr Sel
- 1 cuillère à café de sucre semoule
- Huile d'olive
- 10 gr de levure fraîche de boulanger
- Un moule de 30 x 40 x 1 cm de haut, (j'ai utilisé la plaque du four).

Diluez la levure dans 30cl d'eau et mélangez avec les mains.

Faites un puit dans la farine, ajoutez l'eau et la levure puis 30 gr d'huile d'olive et le sucre semoule, mélangez avec les mains pendant environ 1mn et ajouter le sel fin. Pétrir à nouveau quelques minutes pour obtenir une belle boule.

Recouvrir d'un linge propre et laisser en pousse à température ambiante pendant environ 20 mn.

Transférer votre pâte au centre de la plaque généreusement huilée.

Recouvrez-la du linge et laissez pousser de nouveau 30 mn à température ambiante.

Après ce temps de pause, retirez le linge et du bout des doigts étalez la pâte pour qu'elle occupe toute la surface.

Recouvrir de nouveau et laissez reposer à nouveau 20 mn.

Pendant ce temps, préparer la saumure dans un bol, ajoutez 5 cl d'eau, 5 cl d'huile d'olive, une pincée de sel, mélangez bien.

Après le temps de repos, vous devez faire comme si vous trouez votre foccacia du bout des doigts sur toute la surface.

Repartir la saumure sur l'ensemble de la pâte sans oublier les bords.

Dernière pousse, laissez reposer votre foccacia de nouveau 2 heures.

Saupoudrez le dessus de gros sel marin.

Préchauffez le four à 220 ° sans chaleur tournante, enfournez ensuite à mi hauteur pendant 15 mn, elle doit être légèrement dorée.

Recette traditionnelle d'après une vidéo de
François Régis Gaudry.

Si vous voulez personnaliser votre foccacia, vous pouvez comme ici la décorer en utilisant des graines, des fleurs comestibles, des herbes...libre cours à votre imagination.

Stéphane