

PROTOCOLE DE FABRICATION

NOM DE LA PRÉPARATION :  
**FOUGASSE PROVENÇALE**

8 portions



DENRÉES / QUANTITÉS	DURÉE
<ul style="list-style-type: none"><li>- 500 g de farine de type 45 bio</li><li>- 100 ml d'huile d'olive bio</li><li>- 200 ml d'eau</li><li>- 1 cuillère à café de sel fin</li><li>- 20 g de levure de boulanger</li></ul> <p><u>Garniture au choix</u>, en exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 olives noires dénoyautées coupées en lamelle</li><li>- 100 g de tomates séchées à l'huile coupées en morceau</li><li>- 1 bûche de fromage de chèvre</li><li>- 2 gros oignons doux</li><li>- 50 g de gruyère râpé</li><li>- 3 cuillères à soupe de crème fraîche</li><li>- Herbes de Provence</li></ul>	<p>Préparation : 30 minutes Cuisson : 20 minutes Repos : 2 heures</p> <p><u>Temps total</u> : 2H30</p>
ÉTAPES DE LA RECETTE	MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none"><li>- Peser les denrées</li><li>- Délayer la levure dans une peu d'eau tiède</li><li>- Dans un saladier mettre dans l'ordre : le sel, la farine puis ajouter la levure délayée et l'huile et l'eau .</li><li>- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène et la mettre en boule.</li><li>- Mettre la pâte dans un grand saladier recouvert d'un linge humide dans le four 40°C jusqu'à ce qu'elle double de volume.</li><li>- Faire cuire les oignons dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.</li><li>- Étaler la pâte en forme ovale de 1 cm d'épaisseur.</li><li>- Étaler la garniture sur la partie droite sur toute la longueur.</li><li>- Rabattre la partie gauche sur la garniture.</li><li>- Réaliser des entailles dans la pâte.</li><li>- Faire lever la pâte une heure.</li><li>- Étaler le jaune d'œuf sur la pâte pour la dorure</li><li>- Enfourner Thermostat 180°C pendant 20 minutes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 grand saladier</li><li>- 10 coupelles</li><li>- 1 spatule</li><li>- 1 couteau d'office</li></ul>