



© Thierry d'Issy et d'ailleurs - <http://cantalblog.canalblog.com> - 2015

FOUACE AVEYRONNAISE

(Pour 12 personnes - Préparation 30 min - Repos 14h - Cuisson 30 min à 180°C)

Les ingrédients :

- 750 Grs de farine T55 de base ;
- 20 cl de lait tiède ;
- 30 Grs de levure fraîche de boulanger ;
- 140 Grs de beurre à température ambiante ;
- 250 Grs de sucre + 2 cuillères à soupe pour le décor ;
- 3 œufs entiers ;
- 1 petite cuillère à café de sel ;
- 5 CS d'eau de fleur d'oranger ;
- 1 CS de rhum brun.

La réalisation :

- 1 - Faites fondre la levure 10 minutes dans le lait tiédié à 30°C maximum.
- 2 - Déposez la farine, le sucre, le sel, l'eau de fleur d'oranger, le rhum, les œufs battus et le mélange lait-levure dans le bol de votre robot et pétrissez 10mn à vitesse 2.
- 3 - Incorporez progressivement le beurre mou et surtout pas fondu puis laissez tourner encore 20 minutes votre pétrin. Filmez la pâte au contact et laissez lever à température ambiante toute la nuit (12h) jusqu'à ce que le pâton double de volume.
- 5 - Le lendemain, dégazer votre pâton sur le plan de travail fariné et formez une belle boule.
- 6 - A l'aide de votre index, formez un trou au centre de la boule et agrandissez ce trou jusqu'à l'obtention d'une belle couronne. Déposez sur une plaque de cuisson et laissez pousser encore 2h avant d'enfourner.
- 7 - Juste avant de mettre au four, badigeonnez toute la fouace avec un jaune d'œuf mélangé avec du lait et laissez cuire 30 minutes environ . Saupoudrez la fouace avec du sucre en poudre.

