



© Thierry d'Issy et d'ailleurs - <http://cantalblog.canalblog.com> - 2013

FOUGACETTE

Les ingrédients :

- 450 Grs de farine T45
- 2 Cs d'eau de fleur d'oranger
- 3 Cs d'huile d'olive AOP
- 75 Grs de cassonade
- 1 bel oeuf bio
- 11 Grs de levure SAF INSTANT
- 15cl d'eau de source

La réalisation :

- 1 - Mélanger dans l'ordre 15cl d'eau chaude mais pas bouillante avec l'huile, le sucre, l'eau de fleur d'oranger puis ajouter l'oeuf, fouetter pour bien mélanger.
- 2 - Verser la farine et la levure déshydratée dans le cuve du robot muni du crochet et donner quelques tours pour mélanger.
- 3 - Ajouter petit à petit la préparation liquide et pétrir 2-3 minutes. Former une boule et filmer au contact puis laisser doubler de volume pendant environ 1 heure 30 à température ambiante (45 minutes pour moi dans mon four en position étuve à 30°C).
- 4- Dégazer et diviser la pâte en 3 pâtons de 250 Grs environ. Les aplatir sur le plan de travail fariné en leur donnant une forme ovale sur environ 2cm d'épaisseur.
- 5 - Faire 3 entailles en épi dans chaque mini fougasse et bien les élargir pour éviter qu'elles ne se referment à la cuisson.
- 6 - Couvrir les fougassettes d'un léger voile de farine et laisser pousser encore 5 minutes à température ambiante pendant que le four chauffe à 180°C. Enfourner 15min sur des plaques à pâtisserie couvertes de papier cuisson ou pas !

