

LA FOGASSE OLIVES ROMARIN DE CYRIL HITZ (MÉTHODE 3: POOLISH)

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/fougasse-olives-romarin/>

Un délice de pain frais sorti du four qui embaume la maison de romarin, cette fougasse sent si bon le sud !

Chef : Cyril Hitz

Temps de préparation : 30 Minutes

Temps de cuisson : 15 Minutes

Temps de repos : 2 H 20 Min

Volume : 2 Fougasses

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Pain, Plat Salé,

Ingrédients

Pour 2 fougasses

*La Polish

150 grammes de Farine

150 grammes de Farine Farine de Type 55 (voir l'article ICI pour les types de farine)

150 grammes d'Eau

150 grammes d'Eau 15 Centilitres/150 Millilitres

2 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée

2 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 5 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

*Le Pain

450 grammes de Farine

220 grammes d'Eau

220 grammes d'Eau 22 Centilitres/220 Millilitres

3 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée

3 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 7,5 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

12 grammes de Sel

150 grammes d'Olives noires

3 grammes de Romarin

LA FOUGASSE OLIVES ROMARIN DE CYRIL HITZ (MÉTHODE 3: POOLISH)

*Finition

Un peu d' Huile d'Olive

Un peu de Parmesan

moitié : Pour 1 fougasse

*La Poolish

75 grammes de Farine

75 grammes de Farine Farine de Type 55 (voir l'article ICI pour les types de farine)

75 grammes d'Eau

75 grammes d'Eau 7,5 Centilitres/75 Millilitres

1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée

1 gramme de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 2,5 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

*Le Pain

225 grammes de Farine

110 grammes d'Eau

110 grammes d'Eau 11 Centilitres/110 Millilitres

1,5 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée

1,5 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 3,75 grammes de Levure de

Boulanger Fraiche humide

6 grammes de Sel

75 grammes d'Olives noires

1,5 grammes de Romarin

*Finition

Un peu d' Huile d'Olive

Un peu de Parmesan

Instructions

La Poolish

1. La méthode de ce pain repose sur la poolish qui permet de faire un "levain en accéléré"
2. Pour être sur de maximiser la levée, on doit prendre de l'Eau pure : Ici, je prends de l'eau filtrée de mon frigo
3. Ne pas prendre de l'eau du robinet : Il est chloré et détruit la levure
4. Vous pouvez prendre de l'eau filtrée ou de l'eau plate en bouteille
5. Pour la Farine, prendre une Farine de Type 55 (voir l'article ICI pour les types de farine)
6. Mélanger la Farine (150 g), l'Eau (150 g ou 15 Centilitres/150 Millilitres) et la Levure de Boulanger Déshydratée (2 g ou sinon 5 g de Levure de Boulanger Fraiche humide)
7. Vous pouvez réaliser cette opération dans un récipient propre, tout simplement avec une spatule.

LA FOUGASSE OLIVES ROMARIN DE CYRIL HITZ (MÉTHODE 3: POOLISH)

8. Je fais ceci dans une machine à pain ('MAP') (car c'est ce que j'utilise pour faire le pain ensuite : C'est plus pratique, j'utilise un seul récipient !)
9. Puis couvrir de film alimentaire étirable
10. Percer légèrement pour laisser un peu d'air passer (la levure a besoin d'air !)
11. Laisser toute une nuit à température ambiante, le temps que la poolish lève
12. Le lendemain, vous en avez révé et c'est arrivé, la poolish est activée : On voit de nombreuses bulles !

Le Pain

13. Ajouter à la poolish l'Eau (220 g ou 22 Centilitres/220 Millilitres) puis la Levure de Boulanger Déshydratée (3 g ou sinon 7,5 g de Levure de Boulanger Fraiche humide)
14. Puis recouvrir complètement avec la Farine (450 g)
15. Ajouter le Sel (12 g) : ainsi pas de risque qu'il soit en contact avec la levure (les deux ne s'aiment pas)
16. Ajouter les Olives noires (150 g) dénoyautées et coupés en deux
17. Ajouter le Romarin (3 g)

Pétrissage

- Je pétris avec une machine à pain ('MAP')
 - On peut utiliser également le robot (genre Kitchen Aid), en utilisant le crochet
 - Manuellement avec vos petites mains musclées
18. Pétrir, jusqu'à l'obtention d'une belle pâte élastique, souple, et qui ne colle pas, surtout !!
 19. Si votre pâte colle au toucher, rajouter une à 2 cuillères à soupe de Farine : Pâte qui colle donnera un résultat scabreux...
 20. Avec ma machine à pain ('MAP'), je pétris 15 minutes

Le pointage

Ensuite il faut faire pointer 2 heures.

Filmer la cuve avec du film alimentaire étirable et laisser reposer dans un endroit tempéré : pas trop loin d'un radiateur l'hiver, pas trop loin d'un coin ensoleillé dans une pièce l'été.

J'aime utiliser une machine à pain ('MAP') car elle diffuse une chaleur d'étuve qui permet de faire lever efficacement !

Diviser en deux pâtons de même poids, dégazer et aplatir avec les mains pour obtenir une forme de rectangle

2ème pointage

Couvrir d'un linge humide (mouillé puis essoré), puis laisser pointer 30 minutes

Abaisse

21. Etaler au rouleau à pâtisserie
22. Obtenir un rectangle d'environ 20 cm par 36 cm
23. Recouvrir de film alimentaire étirable
24. Transférer sur un tapis silicone ou un papier sulfurisé (resistant au four !), saupoudré de

LA FOGASSE OLIVES ROMARIN DE CYRIL HITZ (MÉTHODE 3: POOLISH)

semoule (pour éviter à la fougasse de coller)

25. Laisser détendre 10 minutes

Les incisions

26. Faire une première incision verticale en haut du rectangle

27. Faire des incisions orientées vers la gauche

28. Faire de même vers la droite

29. Soulever la pâte : La fougasse prend forme !

30. Poser sur un tapis silicone ou un papier sulfurisé (résistant au four !)

31. Étirer afin d'obtenir une belle forme de fougasse

32. Badigeonner d'Huile d'Olive avec un pinceau (ou un doigt)

33. Saupoudrer de Parmesan

Cuisson

Cuire au four préchauffé à 225 C (Thermostat 7), pendant environ 15/20 minutes