

LA POMPE à HUILE (DESSERT PROVENÇAL DE NOËL) (COMME à FUVEAU)

La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/pompe-a-huile/>

La Pompe à Huile, un dessert Provençal traditionnel de Noël : cette recette est la seule qui me plaise...

Parts : 8

Temps de préparation : 4 H

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Française

Plats : Dessert,

Ingrédients

Pour 1 pompe à huile de 22 cm de diamètre

*Levain Liquide

1/2 cuillère à soupe de Farine

125 grammes d'Eau 12,5 Centilitres/125 Millilitres

10 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 20 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

*La Pâte

250 grammes de Farine

75 grammes de Sucre

1 pincée de Sel

1/2 Zeste d'Orange

80 grammes d'Huile d'Olive 8 Centilitres/80 Millilitres

1/2 cuillère à café d'Eau de Fleur d'Oranger

*En option

1/2 cuillère à café de Pastis Ricard ou Pernod

Pour 2 pompes à huile de 22 cm de diamètre, ou 1 pompe à huile de 31 cm de diamètre

*Levain Liquide

1 cuillère à soupe de Farine

250 grammes d'Eau 25 Centilitres/250 Millilitres

20 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 40 grammes de Levure de Boulanger

Fraiche humide

LA POMPE à HUILE (DESSERT PROVENÇAL DE NOËL) (COMME à FUVEAU)

***La Pâte**

500 grammes de Farine

150 grammes de Sucre

1 pincée de Sel

1 Zeste d'Orange

160 grammes d'Huile d'Olive 16 Centilitres/160 Millilitres

1 cuillère à café d'Eau de Fleur d'Oranger

***En option**

1 cuillère à café de Pastis Ricard ou Pernod

Pour 2 pompes à huile de 18 cm de diamètre, ou 1 pompe à huile de 25 cm de diamètre

***Levain Liquide**

0,6 cuillère à soupe de Farine

167,3 grammes d'Eau 16,73 Centilitres/167,3 Millilitres

13,3 grammes de Levure de Boulanger Déshydratée ou sinon 26,6 grammes de Levure de Boulanger Fraiche humide

***La Pâte**

334,7 grammes de Farine

100,4 grammes de Sucre

1 pincée de Sel

0,6 Zeste d'Orange

107,1 grammes d'Huile d'Olive 10,71 Centilitres/107,1 Millilitres

0,6 cuillère à café d'Eau de Fleur d'Oranger

***En option**

0,6 cuillère à café de Pastis Ricard ou Pernod

Instructions

Le Collet Blanc

2746A Chemin du Plan des Pennes

13170 Les Pennes Mirabeau

hcapi@free.fr

Tel: 06 28 21 37 92

Le levain liquide

1. On commence par le levain liquide : laver sous l'eau chaude un récipient, et bien le sécher

2. Y verser l'Eau (125 g ou 12,5 Centilitres/125 Millilitres)

3. Eviter l'eau du robinet qui est souvent impropre, avec des composants chimiques qui risquent de "tuer" la levure : Privilégier de l'eau pure, type eau filtrée ou eau en bouteille d'eau de source

4. Mélanger dans le récipient l'Eau (125 g ou 12,5 Centilitres/125 Millilitres), la Farine (1/2 c. à

LA POMPE à HUILE (DESSERT PROVENÇAL DE NOËL) (COMME à FUVEAU)

soupe) et la Levure de Boulanger Déshydratée (10 g ou sinon 20 g de Levure de Boulanger Fraiche humide)

5. Laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes en été et 1 heure 30 minutes en hiver

6. Verser au fond d'une cuve bien lavée et séchée

La pâte

7. Tamiser la Farine (250 g) sur le bol où se trouve le levain liquide

8. Y ajouter le Sucre (75 g) et le Sel (1 pincée)

9. Prélever le Zeste d'Orange (1/2) : mon instrument préféré est la microplane, qu'il faut gratter sur l'orange (et non pas gratter l'orange sur la microplane). Vous pouvez également ajouter (ou remplacer) avec 1/2 zeste de citron

10. Ajouter l'Huile d'Olive (80 g ou 8 Centilitres/80 Millilitres)

11. Verser l'Eau de Fleur d'Oranger (1/2 c. à café)

12. En option, vous pouvez ajouter le Pastis Ricard ou Pernod (1/2 c. à café) (je ne le fais pas)

Pétrissage

13. Pétrir soit manuellement, soit avec le robot (genre Kitchen Aid), en utilisant le crochet jusqu'à ce que la pâte tienne en boule

Pointage

14. Recouvrir le bol de film alimentaire étirable

15. Faire une petite entaille, avec un couteau, afin de laisser un peu d'air rentrer dans le bol

16. Attendre que la pâte double en volume : c'est essentiel pour la texture finale

17. En été, la pâte double en volume en laissant pointer à peu près 1 heure à 2 heures 30 minutes à température ambiante : le temps nécessaire pour doubler en volume dépend de la température et de la "force" de votre farine et levure

18. En hiver, c'est plus délicat : Laisser pointer plus longtemps, dans l'endroit le plus tempéré : en haut d'un placard par exemple, ou dans un four en mode "étuve"

19. Pendant ce temps, vous devez observer la pâte lever et voir de nombreuses bulles apparaître

20. Placer la pâte sur un tapis silicone ou un papier sulfurisé

21. Former un disque de 22 cm de diamètre

22. Une astuce: placer dans un cercle à pâtisserie de 22 cm de diamètre (à huiler pour éviter d'accrocher)

23. Filmer au contact avec un film alimentaire étirable

24. Laisser pointer une nouvelle fois à température ambiante : 1 heure à 1 heure 30 minutes en été, 1 heure 30 minutes à 2 heures 30 minutes en hiver

25. Retirer le film alimentaire étirable puis le cercle à pâtisserie

26. Former 5 entailles : par superstition, on fait soit 5 entailles (les doigts de Jésus) soit 7 (les jours de la semaine). Jamais 6 !

27. Par superstition, encore, éviter de faire ces entailles avec un couteau

LA POMPE à HUILE (DESSERT PROVENÇAL DE NOËL) (COMME à FUVEAU)

Cuisson

28. Enfourner au four préchauffé 180 C (Thermostat 6) pendant environ 20 minutes

29. Sitôt sorti du four, badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau

30. Saupoudrer de Sucre Glace si vous en avez envie...

Par superstition, on ne découpe pas la pompe à huile au couteau !! Il faut juste tirer avec les doigts