

# Fougasse au levain

écrit par Pariseyn | 13 février 2020



Cousine de la focaccia italienne, elles ont toutes deux une racine commune dans leur nom : *focus* « feu ». Ce sont des pains plats, à base de pâte à pain ou à pizza, servis natures ou fourrés aux olives, aux lardons, aux anchois, aux fromages ou aux oignons. Parmi les nombreuses recettes existantes, j'ai choisi celle au levain ferme suggérée par l'excellent site « [Ni cru ni cuit](#) » en y apportant quelques menus aménagements. Pour un résultat optimale, il faut être en mesure de pouvoir effectuer un long pointage à 8°C (à 4°C la fermentation est inhibée). Soit on possède un réfrigérateur permettant un tel réglage et c'est parfait. Soit son réfrigérateur ne le permet pas, comme le mien, et il faut utiliser un subterfuge : dans mon cas, ce fut l'utilisation d'un petit réfrigérateur annexe que j'ai arrêté quand la température atteignait 6 à 7°C et que je remettais en route quand elle atteignait 9 à 10°C. Avec un thermomètre à l'intérieur, ça marche très bien, mais il faut surveiller pendant 24 heures, ce qui implique d'autres contraintes... Néanmoins, aux vues des expériences passées, il est important de respecter la température de ce long pointage.

Ingrédients, pour une grosse fougasse ou 4 petites :

400 g de farine T65 bio Casino 12% de gluten

8 g de sel fin

40 g d'huile d'olive (pour moi, huile parfumée au zaatar)

130 g de levain ferme (hydraté à 50%) rafraîchi 3 fois avant utilisation

200 g d'eau à 30°C

Préparation de la pâte :

Peser tous les ingrédients.

Dans le bol du robot équipé de la feuille, mettre l'eau et le levain.

Mélanger 1 minute à vitesse 1.

Installer le crochet pétrisseur à la place de la feuille.

Ajouter la farine et le sel dans le bol.

Pétrir jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Le taux d'hydratation étant bas, cela se produit assez rapidement (environ 4 minutes). Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'eau (cuillère à soupe par cuillère à soupe) jusqu'à ce qu'elle se décolle.

Toujours à vitesse 1, ajouter l'huile d'olive et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit complètement absorbée et que la pâte se décolle à nouveau des parois (il m'a fallu environ 7 minutes).

Finir le pétrissage à vitesse 2 pendant 1 minute : le bol est parfaitement propre.

Étirage soufflage :

Verser la pâte sur le plan de travail légèrement farine et procéder à un étirage soufflage : on rabat la pâte sur elle-même, nord-sud et est-ouest.

Faire cette opération 2 fois, voire 3 fois mais pas plus.

Pointage à température ambiante :

Bouler et déposer la pâte dans un bol.

Filmer et laisser pointer 1 heure à 27°C (j'utilise mon four éteint avec un bol d'eau bouillante à l'intérieur).

Il ne s'agit pas ici d'un véritable pointage, car la pâte est loin de doubler en volume en 1 heure, mais d'une amorce de la

fermentation pour qu'elle continue tout lentement au froid.

Façonnage avant mise au froid :

Verser la pâte sur le plan de travail fariné et la façonner en un rectangle d'environ 30 x 20 cm si l'on souhaite réaliser une seule grande fougasse.

Déposer la pâte sur une plaque de cuisson revêtue de papier sulfurisé.

Je préfère cette manière de façonner avant le pointage au froid plutôt que de réaliser le pointage pâte boulée dans un récipient. Pour avoir réalisé les deux méthodes, cette seconde méthode évite de trop dégazer la pâte en la façonnant avant la mise au four puisqu'il n'y a pratiquement pas d'apprêt.



Mise au froid :

Filmer au contact, sans serrer, et mettre au réfrigérateur à 8°C pour 24 heures.

Préchauffage du four :

Préchauffer le four à 275 °C (ou au maximum possible), chaleur conventionnelle (sole et voûte) avec une pierre à pain au niveau 3, 1 étant le plus bas et 4 le plus haut, et une lèchefrite glissée au-dessous. La pierre doit chauffer au moins une heure avant l'enfournement. Préparer un petit récipient avec 30 ml d'eau bouillante pour produire de la vapeur au moment de l'enfournement.

Préparation avant cuisson :

Sortir la pâte du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson. Juste avant l'enfournement, procéder aux découpes typiques de la fougasse : en fonction de la taille et de la forme initiale, on coupera droit, ou en palmier, bref, comme on le souhaite. Étirer la pâte pour écarter les différentes branches

ainsi formées.



Garniture :

On peut parfumer la fougasse avec toutes sortes d'ingrédients selon ses goûts :

- Herbes de Provence
- Lardons cuits ou crus (prévoir 200 g pour la quantité de pâte ci-dessus)
- Jambon cru
- Olives
- Tomates séchées

Ces ingrédients peuvent être ajoutés à la pâte à la fin du pétrissage ou déposer dessus avant l'enfournement. Il y a deux écoles : certains disent que pour la fougasse, les ingrédients doivent être intégrés à la pâte et que les garnitures déposées sur le pâton sont réservées à la focaccia. Personnellement, pour la fougasse, j'aime mieux les inclure dans la pâte.

Concernant les lardons, ceux-ci peuvent être incorporés crus ou une fois poêlés quelques minutes puis refroidis. La différence est affaire de goût, mais aussi de volume : la fougasse préparée avec les lardons crus à plus de volume que celle préparée avec les lardons déjà cuits. Pour ce dernier cas, on pourra utiliser leur gras de cuisson pour remplacer partiellement l'huile.

Dans tous les cas, on badigeonnera la pâte d'huile d'olive avant l'enfournement.

Cuisson :

Enfourner en faisant glisser la fougasse sur la pierre à pain à l'aide du papier sulfurisé.

Verser les 30 ml d'eau bouillante sur la lèchefrite pour provoquer de la vapeur.

Cuire une quinzaine de minutes (15 minutes pour moi) en surveillant la coloration.

Défourner et laisser refroidir sur grille.

Température interne en fin de cuisson : 99°C.

Poids après cuisson : 639 g pour un poids initial de 776 g, soit environ 18% de perte.



Note :

Le petit bricolage imaginé pour conserver une température de pointage autour de 8°C a été réalisé en arrêtant ou en redémarrant un réfrigérateur. Il ressort en moyenne que réchauffage (quand on arrête le réfrigérateur) se fait au rythme moyen de 1,3 °C par heure et le refroidissement (quand on le rallume) au rythme de 1,6 °C par heure. Ceci est valable pour mon modèle table top de 137 litres uniquement.