

FOUGASSE

Une recette proposée par
Thomas MARIE · MOF



Pour
7
fougasses

Photo © J.LANIER



Meilleur Ouvrier de France
BOULANGER

INGRÉDIENTS DU PÉTRISSAGE

Farine de tradition française	1000 g
Levain liquide non salé	250 g
Eau	650 g
Sel	20 g
Levure	10 g

Fin de pétrissage

Eau de bassinage	100 g
Huile d'olive	70 g

MÉTHODE DE TRAVAIL

Température de base	50°C à 54°C.
Méthode utilisée	Pétrissage amélioré.
Incorporation	Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf l'huile et l'eau de bassinage.
Frasage	3 minutes en première vitesse.
Pétrissage	7 minutes en deuxième vitesse.
Bassinage	Incorporer, si nécessaire, l'eau en filet, puis l'huile d'olive.
Consistance	Pâte souple.
Température	Pâte à 24°C.
Pointage	Environ 2 heures.
Rabat	Après 1 heure.
Pesage	Pâtons à 300 g.
Mise en forme	Bouler.
Apprêt	Environ 1 heure.
Lamage	A l'aide d'une corne, faire 7 entailles par fougasse.
Cuisson	À 260°C, environ 12 minutes.
Ressuage	Sur une grille.

PLUS DE RECETTES SUR
www.thomas-marie.com



Thomas
Marie

Meilleur Ouvrier de France
BOULANGER

