

Fouace de chez moi

Une recette trouvée chez [Manue](#)



Shopping :

- 750g de farine (55)
- 125g de beurre mou
- 250g de sucre (220 g dans la pâte + 30 g pour la finition pour moi)
- 200ml de lait (entier pour moi)
- 3 oeufs
- 2 cuillère à soupe de fleur d'oranger (3/4 de cuillère à soupe pour moi)
- 1/2 cuillère à café de sel (6 g pour moi)
- 20g de levure de boulanger fraîche (9 g de levure déshydratée SAF pour moi)

In process :

- Mettre tous les ingrédients dans la MAP, sauf le beurre, avec le programme pâte.
- Coupez le beurre en petits morceaux et ajoutez-le à la pâte quand le pâton est déjà formé. Continuez de pétrir au moins 15 à 20 min.
- Mettre la pâte à pousser dans un grand saladier (je l'avais légèrement huilé au pinceau) pendant 12h, et recouvrez le plat d'un torchon humide ou d'un film plastique. (remarque : elle a levé 8 heures, et pour des raisons d'emploi du temps, je l'ai laissé 12 h de plus au frigo). Cela permet aux arômes de se développer.
- Récupérez votre pâte et déposez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Donnez-lui une forme de couronne, en mettant un emporte-pièce métallique ou un verre passant au four chemisé de papier sulfurisé.

- Laissez lever 2 à 3 heures, elle doit au moins doubler de volume.
- Préchauffez le four à 180° (185° pour moi), et faites chauffer 20 min (30 pour moi, en bas du four).
- Lorsqu'elle est bien dorée, et qu'une pique en bois ressort propre, la sortir du four.
- La poser sur une grille, laisser refroidir quelques minutes, et badigeonnez-la de blanc d'œuf. Verser du sucre en pluie.



Ici, la version originale d'Emmanuelle, sans machine à pain :

1. *Délayer la levure avec le lait tiède.*
2. *Mettre la farine, le sucre, le sel et la levure délayée dans le bol de votre robot (ou dans une jatte)*
3. *Pétrir avec le crochet (ou à la main)*
4. *Ajouter les oeufs battus, le beurre coupé en morceaux et la fleur d'oranger et continuer à pétrir (30min si c'est à la main). A ce stade, il est normal d'avoir une pâte collante.*
5. *Couvrir le bol (ou la jatte) d'un linge humide et laisser lever toute la nuit.*
6. *Dégazer la pâte gonflée (enfoncer le point pour chasser l'air) et disposer en forme de couronne sur une plaque de cuisson.*
7. *Placer un emporte-pièce au milieu (ou autre chose qui passe au four, un verre en terre par exemple) pour garder le creux à la cuisson.*
8. *Poser de nouveau un linge humide et laisser lever pendant 2h.*
9. *Dorer à l'oeuf battu avec un peu de lait, enfourner pour 20min à 180°C et laisser tiédir dans le four.*
10. *Finir en saupoudrant du sucre sur la fouace tiédie.*

