

Frisellines à l'huile d'olive

Pour une trentaine de friselline

250g de semoule de blé (ou farine intégrale)

125g d'eau tiède

50g d'huile d'olive extra-vierge

3g de levure de boulanger

5g de sel

Diluez la levure dans l'eau tiède.

Versez la semoule dans un saladier, faites une fontaine et versez-y l'huile d'olive ainsi que la levure fondue dans l'eau tiède. Commencez à pétrir, puis ajoutez le sel. Et continuez de pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et élastique. Formez une boule, couvrez-la et laissez-la reposer pendant environ 1h30 sous un linge humide, la pâte va alors doubler de volume.

Quand la pâte a bien gonflé coupez-la en pâtons et formez des petits boudins d'environ 10 cm de long et de 1 cm de diamètre. Aplatissez-les et les enrôlez-les sur eux-mêmes, pour obtenir des escargots, aplatissez-les légèrement et collez l'extrémité du boudin en la pressant contre la pâte avec un peu d'eau.

Déposez les frisellines sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, laissez reposer encore 1 heure environ.

Préchauffez le four à 200°C puis enfournez les frisellines jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Sortez les frisellines du four et laissez-les refroidir. Coupez les frisellines en deux dans le sens de la hauteur et remettez-les à cuire au four à 160°C en chaleur tournante pendant environ 20 minutes.