

Fougasse carotte-cumin

Pour 1 fougasse

180g de farine

70g de farine complète

125ml de jus se carottes tiède

11g de levure de boulanger

2-3 cuillères à soupe [d'huile de chanvre](#)

Une cuillère à café de mélange du trappeur (sel)

2 cuil à soupe de graines de cumin

40g de comté

Délayez la levure dans le jus de carotte tiède et Laissez reposer pendant 10 minutes.

Dans la cuve du robot mélangez la farine, les graines de cumin et le mélange du trappeur puis incorporez le mélange levure-jus de carotte et pour 2 cuillères à soupe l'huile de chanvre. Commencez le pétrissage. si la pâte est trop sèche ajoutez la troisième cuillère à soupe d'huile de chanvre.

Pétrissez environ 5 minutes, jusqu'à obtenir une pâte bien homogène et souple.

Formez une boule et laissez-la reposer 1h à température ambiante sous un linge humide propre.

Une fois que la pâte a doublé de volume, dégazez-la en l'aplatissant, reformez une boule et laissez-la reposer sous un linge humide pendant 15 minutes, après quoi étalez la pâte pour former un disque épais d'1/2cm, coupez-le en 8 parts que vous déposerez sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et laissez reposer sous un linge humide pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 190°C, râpez le comté et saupoudrez-les sur les parts de fougasse.

Enfournez la fougasse à 190°C pendant 20 minutes.