



LA FOUACE AVEYRONNAISE



La pâte : dans l'ordre d'entrée en scène, 15g de levure fraîche de boulanger, 500g de farine de gruau, 150g de sucre semoule, 5g de sel, 200g de lait entier, 3 œufs moyens, 125g de beurre en dés et le zeste d'une orange bio, un œuf pour la dorure. Pour la finition un peu d'eau tiède (ou de sirop léger) et du sucre semoule.

Le pétrissage : je vous le donne comme je l'ai fait, rien ne vous empêche de pétrir à la main ou au robot. Régler la machine à pain sur Dough. Émietter la levure au fond de la cuve, verser dessus la farine, le sucre, le sel, le lait les œufs battus. Mettre en marche. Après huit minutes ajouter le zeste et les dés de beurre, refermer la machine et laisser le cycle se terminer. Débarrasser le pâton dans un grand saladier légèrement fariné. Couvrir avec un torchon propre et laisser pousser longtemps, allez on va dire 1/2 journée ou toute une nuit à température ambiante le volume du pâton doit au minimum tripler voire quadrupler. Dégazer, aplatir légèrement sur une plaque filmer et laisser une nuit au réfrigérateur.

La finition : le lendemain former une couronne. Laisser lever environ 1 heure. Préchauffer le four à 160° chaleur tournante. Dorer avec un œuf battu avec une pointe de sel, entailler éventuellement les bords intérieurs avec une paire de ciseaux. Enfourner environ 30 min en fonction de la taille de la couronne. A la sortie du four badigeonner la fouace au pinceau avec l'eau tiède ou le sirop et saupoudrer de sucre.