

Fougasse à la farine complète farcie aux poivrons, à la mozzarella et au thon *(Pizza & compagnie)*



Préparation

Dissoudre la levure dans du lait tiède. Mélanger la farine avec le lait. Ajouter le sucre, l'huile et enfin le sel. Mettre de côté pour laisser lever pendant quelques heures. Faire revenir l'oignon et les poivrons à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter une poignée de câpres, un peu de sel, puis couvrir et laisser mijoter. Lorsque la pâte a levé et qu'elle a atteint au moins deux fois son volume d'origine, la diviser en deux. Abaisser les deux morceaux pour avoir deux abaisses assez fines. Placer la première sur une plaque de cuisson et la recouvrir avec des tranches de mozzarella, le mélange de poivrons cuits et le thon. Couvrir avec la deuxième abaisse et bien sceller les bords. Faire cuire à 230°C pendant environ 25 minutes à chaleur tournante, puis, couper en morceaux et servir.

Conseils

Si vous décidez d'utiliser de l'oignon cru, faites-le tremper dans du lait pendant une demi-heure avant de l'ajouter à votre fougasse. Il sera ainsi moins amer et un peu plus digeste. De plus, comme pour une pizza traditionnelle, n'oubliez pas de couper la mozzarella à l'avance, de la faire égoutter dans une passoire et de la tamponner avec du papier absorbant avant de l'utiliser.

Anecdotes

La farine de Manitoba est également connue sous le nom de «farine d'Amérique»: il s'agit d'une farine de pain ordinaire mais «forte», à haute teneur en gluten. Vous pouvez l'utiliser mélangée avec des farines plus faibles, pour obtenir des combinaisons capables de bien absorber les liquides, particulièrement souples et maniables, et avec une teneur en gluten appropriée.

Information

Préparation 280 minutes

Temps total 25 minutes

Pour X Pour 4 personnes

Niveau de difficulté Difficile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Farine manitoba 350 grammes

Farine intégrale 250 grammes

Levure de bière 25 grammes

Lait 350 millilitres

Sucre (2 cuillères à soupe de sucre)

Sel (Une cuillère à café de sel)

Huile d'olive extra vierge (2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge)

Poivrons rouges (2 ou 3 poivrons rouges)

Oignons (1 oignon)

Câpres (Une cuillère à soupe de câpres)

Thon 80 grammes

Mozzarella (Coupée en tranches)

