



Fougasse

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

RENDEMENT : **2 FOUGASSES**

PRÉPARATION : **15 MINUTES**

CUISSON : **45 MINUTES**

TEMPS DE LEVÉE TOTAL: **1 h 15**

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de chia
- 385 g (2 3/4 tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de levure **instantanée** (*Fleischmann* ou Lallemand)
- 385 g (1 2/3 tasse d'eau) à **45 °C (113 °F)**
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel

Garniture grecque :

- 30 g (1/4 tasse) d'olives tranchées, au choix
- 35 g (1/4 tasse) de noix de pin
- 45 g (1/3 tasse) de tomates séchées, hachées finement
- 60 g (1 petit) oignon rouge haché finement, rôti
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym séché

Garniture aux poires :

- 60 g (1 petit) oignon rouge haché finement, rôti
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble, hachées finement
- Une poire pelées, coupée en petits dés
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin frais, finement haché

PRÉPARATION

1. Moudre finement le chia dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mêler ensemble le chia, la farine, le sel et la levure. Ajouter ensuite L'eau, l'huile et le sirop d'érable (ou le miel).
3. Brasser le mélange au batteur électrique ou au mélangeur sur socle muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ 2 minutes.
4. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer 45 minutes à la température de la pièce. Après ce temps de repos, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuiller de bois. Ajouter 35 g (1/4 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse* et bien brasser le tout.
5. Déposer la pâte sur une surface enfarinée et la pétrir doucement jusqu'à ce qu'elle soit moins collante à l'extérieur (une pâte sans gluten demeure toujours plus humide à l'intérieur). Contrairement à une pâte traditionnelle avec gluten, la pâte sans gluten doit être



Découvrez comment réussir de parfaites fougasses, avec 2 choix de garnitures : à la grecque ou aux poires.

CONSEIL PRATIQUE

* Note : Si vous désirez faire deux fougasses avec la même garniture (grecque ou poires), simplement doubler la quantité demandée de la garniture choisie. Et n'hésitez pas à laisser aller votre imagination... une fougasse peut être délicieuse de multiples façons!



A



B



C



D

manipulée avec délicatesse en repliant au quart de tour sans étirer trop fortement.

6. Diviser la pâte en 2 boules égales (environ 450 grammes), pétrir de nouveau légèrement et laisser reposer sur le comptoir 5 minutes.
7. Sur une surface bien enfarinée, rouler chaque boule de pâte pour obtenir un rectangle d'environ 20 cm x 25 cm (8 x 10 po). Mettre la garniture au centre puis fermer en formant un baluchon. Retourner la pâte, côté fermé au-dessous et déposer sur une plaque recouverte d'un papier parchemin. Aplatir pour former de nouveau un rectangle d'environ 20 cm x 25 cm (8 x 10 po).
8. À l'aide d'un couteau, faire des incisions dans la pâte en la traversant complètement. Badigeonner d'huile, parsemer de fines herbes au goût (selon la garniture choisie).
9. Mettre au four sur la grille centrale avec la lumière allumée en mettant à l'intérieur du four un bol contenant 500 ml (2 tasses) d'eau chaude; ceci aidera à créer une certaine humidité pour la cuisson. Laisser lever pendant 20 minutes.
10. Sans retirer les fougasses et le bol d'eau, allumer le four à 180 °C (350 °F).
11. Cuire de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que les fougasses soit bien dorées. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 290 Calories
1/4 fougasse grecque

Lipides: 9 g	14 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0,1 g	8 %
Polyinsaturés: 3,5 g	
Oméga-6: 1 g	
Oméga-3: 2 g	
Monoinsaturés: 4 g	
Cholestérol: 40 mg	
Sodium: 470 mg	20 %
Glucides: 48 g	16 %
Fibres: 6 g	24 %
Sucres: 6 g	
Protéines: 7 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	6 %
Calcium	8 %
Fer	20 %
Magnésium	30 %
Manganèse	90 %
Thiamine	30 %



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*
vol 2

Détails