

Pompe à huile (R.Couston)



Recettes	Quantités	Progression
Farine de force	1.000	<p>Pétrissage : pétrir 4 minutes en première, tous les ingrédients au départ, sauf l'huile d'olive. Puis pétrir 12 minutes en seconde en bassinant avec l'huile d'olive petit à petit. Pointage : 1 heure à 4°C. Peser et bouler des pâtons de 220g. Détente : 15 à 20 minutes à 4°C. Façonnage : étaler au rouleau et tailler en forme de fougasse. Apprêt : 1 heure 30 pendant 20 minutes. Badigeonner d'huile d'olive à la sortie du four.</p>
Eau	0.500	
Sucre	0.180	
Sel	0.020	
Levure	0.030	
Huile d'olive	0.500	
Fleur d'orange	0.030	
Zeste d'orange	1	