FOOD BLOGGER - 07 DICEMBRE 2012

Fougasse provenzale cipolla e olive

UN LIEVITATO; ERA UN PO' CHE NON PANIFICAVO E QUEST'OLIO, FORTE E PICCANTINO, MI È SEMBRATO IDEALE

In questo giro d'Italia virtuale, attraverso gli ottimi olii extra che la nostra penisola produce, è la Basilicata che questa volta ha catturato la nostra attenzione. Uso "nostra" non come plurale maiestatis, ma insomma, ormai l'avete capito che non sono sola in questo progetto, no?

Dunque assaggio il Sarolo, ha un sapore deciso, lievemente piccante ed un retrogusto leggermente amaro (fruttato, lo definirebbero gli intenditori...)... che ci fo???

Non abito molto distante da confine con la Francia e le "contaminazioni" culinarie ed idiomatiche si sprecano. A Nizza, nei locali tipici, trovi spesso la socca (la nostra farinata) venduta anche come cibo da strada, le verdure ripiene (come quelle "alla ligure"), il "pan bagnat" il cui nome è tutto un programma... e la focaccia??? Appunto, la fougasse...

L'ho comprato diversissime volte, questo pane condito dalla forma strana ed ecco che ve lo ripropongo.

In internet ne ho trovato molte versioni ed io ho piluccato un po' qui un po' là, come mio solito. Qualche piccolo cambiamento et voilà il mio lievitato... anzi due! Uno ha, come qualche volta succede, preso il volo per planare a casa della mia vicina, l'altro ce lo siamo mangiati noi, in quattro e quattr'otto.

Con il Sarolo m'è sembrato ideale abbinare altri sapori intensi: cipolle, olive ed origano.

In sintesi una fougasse... buona? Di più...

Ingredienti:

350 grammi di farina 00

150 grammi di farina di grano duro

70 grammi di olio e.v.o. "il Sarolo"

20 grammi di lievito di birra fresco

10 grammi di sale

un cucchiaio di cipolla disidratata

due cucchiai di olive in salamoia

origano q.b.

Esecuzione:

disponete a fontana le due farine; al centro mettete il lievito poi versate l'olio e tanta acqua tiepida quanta ne servirà per ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso (per me circa 250 grammi).

Cominciate ad impastare energicamente aggiungendo anche il sale.

La pasta dovrà essere molto ben lavorata; io ho cercato di imitare la lavorazione di Sabrine.

All'ultimo incorporate l'origano, la cipolla e le olive denocciolate. Lavorate ancora brevemente per distribuire bene questi ultimi elementi nell'impasto.

Formate una palla, coprite e lasciate lievitare in luogo tiepido fino al raddoppio (circa due ore).

Riprendete la pasta, sgonfiatela, dividetela in due parti uguali, o più, se volete ottenere delle pezzature più piccole.

Stendete ad un'altezza di un centimetro cercando di formare la classica forma a spiga. Praticate dei tagli, alternandoli a destra e a sinistra, con un coltello molto affilato ed allargate leggermente le fessure ottenute.

Spennellate ancora con un velo d'olio, lasciate riprendere la lievitazione per circa mezz'ora ed infornate a 200 gradi per circa 15/20 minuti.

Ottima sia calda che fredda…

Leggi il post su Caffè col Cioccolato