

MINI FOUGASSES AU CHEVRE ET AUX COURGETTES (sur pâte fermentée)



Facile.....Préparation:15 mn sur 2 jours.....Repos: environ 12 heures Cuisson; 15 à 20 mn
Pour 4 petites fougasses :

Le "levain", la veille:

50 gr de farine T55 + 30 ml d'eau + ½ c à c de levure de boulanger sèche Saf (pour moi) ou Briochin

La pâte le lendemain:

250 gr de farine T55 + 130 ml d'eau + 30 ml d'huile d'olive+ 1 c à café de sel

La garniture:

2 petites courgettes + 50 gr de fromage de chèvre affiné + un peu de thym

La veille :

Mélanger les 50 gr de farine, 30 ml d'eau et la levure. Pétrir quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Former un boule, la déposer dans un petit récipient, couvrir et laisser reposer 1h à température ambiante.

Chasser l'air délicatement, former à nouveau une boule, couvrir hermétiquement avec du papier film et entreposer au réfrigérateur toute la nuit (au moins 12h).

Le lendemain : Sortir la pâte fermentée du réfrigérateur et la laisser reposer une ½ à température ambiante.

- À la main : mettre la farine dans un récipient. Faire un puits et ajouter l'eau, l'huile d'olive et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Transférer la pâte sur un plan de travail fariné, ajouter la pâte fermentée et pétrir les deux pâtes ensemble pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique.

- Au robot type KA : mettre la farine, l'eau, l'huile d'olive et le sel dans le bol du robot équipé du crochet pétrisseur. Enclencher la vitesse 1 pour mélanger la pâte jusqu'à formation d'une boule. Ajouter la pâte fermentée puis enclencher la vitesse 2 et pétrir pendant 6 à 7 minutes.

Former une boule, la fariner et la déposer dans un saladier, couvrir hermétiquement avec du papier film. Laisser reposer environ 1h30 à température ambiante.

Laver et sécher les courgettes. Les couper en fines rondelles et les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'elles colorent. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 200°C avec un petit récipient contenant de l'eau.

Couper la pâte en 4 (ou en 2 pour des fougasses moyennes).

Étaler chaque morceau, avec un rouleau à pâtisserie ou en appuyant avec les mains, en forme d'ovale et sur une épaisseur d'environ 0,5 cm.

Garnir la moitié de la pâte avec les courgettes et un peu de fromage de chèvre coupé en petits morceaux. Rabattre la partie vierge et appuyer avec les mains pour coller les bords. Faire quelques entailles dans la largeur avec un couteau. Les écarter avec les doigts.

Disposer les fougasses sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner légèrement d'huile d'olive et saupoudrer de quelques feuilles de thym.

Enfourner et cuire 15 minutes. Adapter le temps de cuisson à la taille. Laisser refroidir sur une grille.