

2 recettes

1. Pâte à pizza avec longue levée au froid (super pratique et zéro stress) (pour 4 personnes)

- 400 g de farine riche en gluten + un peu
- 220 g (22 cl) environ d'eau tiède voir froide
- 3 g de levure de boulanger sèche (1 càc) ou 8 g de fraîche
- 6 g de sel fin (2 càc)
- une pincée de sucre (facultatif)
- 2 cs d'huile d'olive vierge extra

1. Mélanger la levure avec 100 g d'eau tiède et 50 g de farine (petit levain), laisser fermenter pendant une demi-heure environ dans un endroit tiède. Il doit se former des bulles.

2. Mélanger le reste de farine avec le sel, le sucre et l'huile d'olive. Ajouter le mélange avec la levure puis le reste d'eau (100-120 g) peu à peu, si possible froide. Pétrir longuement jusqu'à la pâte soit belle, lisse et très souple. 3. Former 4 boules de pâte, les mettre dans 4 grands saladier (au moins le triple de volume), couvrir le saladier de papier film et laisser lever au réfrigérateur pendant au moins 24 h, le mieux serait 48 ou 60 heures.

4. Préchauffer le four à 270°C.

Écraser les boules, sur un plan fariné, à la main puis créer un disque de ½ cm d'épaisseur (voir 2 à 3 mm). Garnir la pizza (en gardant un peu de marge au bord), faire reposer 10 minutes puis cuire quelques minutes à 270°C. Vérifier et si besoin prolonger la cuisson de quelques minutes.

2. Pâte à pizza avec longue levée à température ambiante (15°C) : méthode la plus répandue chez les pizzaioli italiens, la meilleure je trouve

- 400 g de farine riche en gluten + un peu
- 220 g (22 cl) environ d'eau tiède voir froide
- 4 g de levure de boulanger sèche (1 càc) ou 10 g de fraîche
- 8 g de sel fin (2 càc)
- une pincée de sucre (facultatif)
- 2 cs d'huile d'olive vierge extra

1. Mélanger la levure avec 100 g d'eau tiède et 50 g de farine (petit levain), laisser fermenter pendant une demi-heure environ dans un endroit tiède. Il doit se former des bulles.

On peut aussi omettre cette étape et mélanger directement la levure avec la farine mais je préfère ainsi.

2. Mélanger le reste de farine avec le sel, le sucre et l'huile d'olive. Ajouter le mélange avec la levure puis le reste d'eau (100-120 g) peu à peu, si possible froide. Pétrir longuement jusqu'à la pâte soit belle, lisse et très souple.

3. Former une boule (ou 4 boules individuelles), les mettre dans un saladier 4 fois plus grand, couvrir le saladier de papier film ou un torchon humide (à humidifier régulièrement pendant la levée). Laisser lever au moins 6-8 heures à 20°C, voir 15 heures à 15°C environ. La pâte doit doubler, presque tripler de volume.

4. Préchauffer le four à 250°C voir 270°C

Former 4 disques de 25-30 cm de diamètre, garnir les pizza, laisser reposer 5 minutes et cuire quelques minutes (5 environ mais vérifier toujours l'aspect).

N.B. Les nouveaux commentaires ne s'affichent pas même si j'arrive à tous lire en interne. Si vous souhaitez me faire part de vos tests ou me poser des question, envoyez-moi un mail [dada.undejeunerdesoleil] @ [gmail.com] (sans les crochets et les espaces :-). Merci !