

Ricette per fare il pane in casa: la fougasse provenzale con lievito madre



di Elena Saletta - 02/04/2019 16:01 | aggiornato 02/04/2019 16:02

Un tocco chic e provenzale ai tuoi pic-nic primaverili: scopri come sfornare a casa, con il tuo lievito madre, la fougasse (focaccia) provenzale che spopola tra i panificatori seriali di Instagram.



Elena Saletta

Dopo essere stati - con la mente e con il gusto - in Puglia, grazie alla ricetta della focaccia alta con grano arso, oggi ti porto in Provenza, alla scoperta della bellissima **Fougasse Provenzale**.

La fougasse (**focaccia** in italiano) è una specie di pagnotta piatta dalla forma di foglia, o di spiga di grano, tipica della regione del sud-est della Francia. Questa zona è ricca di specialità gastronomiche, tra le quali anche varie tipologie di pane.

La fougasse ha tipicamente una **crosta croccante** e una mollica abbastanza densa. Ne esistono diversi generi, alcune con impasto condito, altre con impasto semplice e aromatizzato dalle famose erbe provenzali.



La fougasse provenzale in versione semplice

Possono essere gustate come accompagnamento a un bel tagliere di formaggi francesi, o tagliate e farcite con quello che più ti piace. Solitamente hanno la dimensione di una pagnotta e abbelliscono le tavole francesi o i cestini da pic-nic!

Come quasi tutti i pani, anche la fougasse può essere preparata utilizzando il **lievito madre**. Ricordati sempre di **rinfrescare il tuo lievito** prima dell'utilizzo perché, anche se non necessita di una lunga lievitazione come il pane, anche per la fougasse abbiamo bisogno di un lievito madre attivo e in forze.

Vediamo come si prepara la focaccia in questi pochi e semplici passaggi:

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Pizza e focacce

Cottura

20 minuti

Metodo di cottura

In forno

Preparazione

20 minuti

Tempo totale

40 minuti

Dosi

1

Ingredienti

Farina bianca

280g

Lievito madre

125g

Acqua a temperatura ambiente

120g

Sale

5g

Preparazione

1. Inizio facendo un'**autolisi**, ovvero impastando grossolanamente la farina con quasi tutta l'acqua (ne tengo da parte 30gr circa). Non lavoro troppo l'impasto ma cerco di fare idratare bene la farina così che assorba gradualmente l'acqua. Poi lascio riposare 30 minuti coperto, a temperatura ambiente.
2. Aggiungo all'impasto il **lievito madre liquido**, sano e attivo (raddoppiato di volume dopo il rinfresco) e una parte dell'acqua che mi è avanzata. Impasto fino a che tutto il lievito è perfettamente assorbito, poi copro nuovamente la ciotola e lascio riposare 10 minuti a temperatura ambiente.
3. Infine aggiungo il **sale** ed eventuali **erbe aromatiche**, insieme all'ultima parte di acqua e impasto ancora qualche minuto. Quando il mio impasto risulta omogeneo e i granelli di sale saranno completamente dissolti, smetto di impastare e trasferisco in un contenitore leggermente oleato.
4. Lascio riposare 15 minuti e poi inizio a fare qualche **piega di rinforzo**. Essendo un impasto che non necessita una grande struttura, saranno sufficienti un paio di giri di pieghe a portafoglio nelle prime 2 ore di lievitazione. Poi lascio lievitare a temperatura ambiente, nel contenitore con coperchio, per altre 6 ore circa, a temperatura ambiente (18-20°C).
5. Quando il mio impasto è ben lievitato (è cresciuto di volume e presenta delle piccole bolle in superficie) lo rovescio sul piano di lavoro ben infarinato. Sarà appiccicoso e piuttosto molle ma non è un problema, anzi! Con le dita ben infarinate, distribuisco un poco di farina su tutta la superficie dell'impasto e inizia ad allargarlo con le dita, arrivando a dare una **forma quasi triangolare**. Quando hai raggiunto una dimensione sufficiente (con questa quantità puoi fermarti a circa 30cm di altezza), con un tarocco o un coltello, incidi l'impasto come se dovessi disegnare le venature di una foglia. Ovviamente non c'è una regola da seguire o una dimensione specifica dei tagli, cerca solo di far sì che siano piuttosto distanziati e profondi a sufficienza da dividere l'impasto. Quando hai completato la fase di taglio, con le dita infarinate allontana leggermente i lembi di impasto tagliati e allarga così la foglia.



La fougasse dopo il taglio e prima di andare in forno

6. Trasferisci la fougasse su un foglio di carta da forno, condiscila con erbe aromatiche o provenzali a piacere e **inforna a 220°C** per 15 minuti. Passato questo tempo apri leggermente il forno e controlla lo stato di cottura, eventualmente abbassa la temperatura e continua a cuocere per altri 10 minuti a 180°.

Fougasse provenzale: idee su come condirla e gustarla

Come detto in precedenza, la **focaccia provenzale** si presta ad essere arricchita e condita in moltissimi modi. A seconda delle zone della Provenza, la fougasse può essere **salata ma anche dolce!**

Puoi condire il tuo impasto con olio di oliva, erbe aromatiche, olive sminuzzate, cipolle, pezzetti di lardo o acciughe. In questo caso inserisci gli ingredienti nell'impasto alla fine, dopo il sale, e prima della lievitazione in ciotola.

Nel caso in cui, invece, preferissi una versione più alta e "panosa", una volta cotta puoi tagliarla a metà e **farcirla con formaggi o salumi**. Esiste anche una versione dolce, spolverata con lo zucchero, aromatizzata ai fiori di arancio e accompagnata da marmellate a piacere.

Può rappresentare un'ottima alternativa al classico cestino del pane per i pic-nic di primavera o accompagnare un tagliere di formaggi e un bel bicchiere di vino rosso, durante gli aperitivi a casa. Farai un figurone!

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT
DELL'ESTATE**

