



Chapitre 6

Pizzas et Focaccia

Avec de la farine intégrale, juste ce qu'il faut de fromage ainsi qu'une variété de légumes et de fruits, les pizzas peuvent se retrouver régulièrement sur notre table pour l'égayer et nous faire du bien ! ;-)



PRÉPARATION DE LA PÂTE À PIZZA SEMI-INTÉGRALE

Pour 2 Pizzas (3 ou 4 personnes) - Temps de préparation 30' - Attente au Réfrigérateur de 4h à une nuit - Levage à t° ambiante 1h30 - Cuisson 15'

Cette recette est largement inspirée de la pizza napolitaine traditionnelle à laquelle j'ai intégré de la farine complète : ce supplément de fibres en fait une pâte très saine qui peut se retrouver sur votre table tous les 8 à 10 jours.

Ingrédients pour la Pâte

- 175 g de Farine Intégrale
- 175 g de Farine Blanche
- 3,5 g de Levure de Boulanger Lyophilisée (ou 10 g de levure fraîche)
- 8,5 g de Sel de Mer fin
- 22 cl d'Eau tiède (38°C)

Ingrédients pour la base de Tomates

- 2 ou 3 Tomates fraîches (ou pelées en boîte)
- 2 ou 3 c. à s. d'Huile d'Olive Vierge Extra
- 1 pincée de Sucre Intégral
- 1 pincée de Sel de Mer fin
- 1 pincée de Curcuma (facultatif)
- 1 c. à s. d'Origan



Préparation de la Pâte :

Mélanger les 2 farines à la main dans un grand saladier.

Pour que la levure soit bien active et que la pâte lève bien, le secret c'est de lui éviter un contact direct avec le sel qui est son "ennemi".

Une manière très simple consiste à diviser les quantités de farine et d'eau en 2 parties égales, comme pour faire 2 pâtes qui seront séparées dans un premier temps:

- à une moitié d'eau et de farine dans un bol, on ajoute la totalité du Sel et on mélange bien;
- à l'autre moitié dans un autre bol, on ajoute la totalité de la levure (si on utilise de la levure sèche, l'idéal est que l'eau soit à 38°C pour la délayer) et on mélange bien.

On rassemble alors les deux pâtes, les mélange et les pétrit (de 5 à 7 minutes) pour n'en faire qu'une seule qui doit être souple, humide mais pas collante, douce au toucher.

On place la pâte ainsi obtenue dans un bol que l'on recouvre d'un film plastique ou torchon propre et laisse reposer à t° ambiante pendant 15 à 20'.

Maturation de la pâte : au terme du délai précédent, mettre le bol avec la pâte recouverte du film plastique au réfrigérateur, et laisser de 4h à une nuit. Cela a pour effet de ralentir un peu l'action de la levure tandis que les enzymes présentes dans la farine ont le temps de poursuivre leur mission en transformant et en améliorant les caractéristiques de la pâte (en outre, cette technique permet, le cas échéant, de pouvoir s'avancer du jour pour le lendemain...).

Deuxième levage: environ 1h30 à 2 h avant cuisson, on retire la pâte du réfrigérateur, on la coupe afin de séparer les pâtons (boules de pâte) correspondant à chacune des pizzas, et on laisse lever chacun d'eux dans un récipient recouvert de film plastique ou torchon, à t° ambiante.

Confection des disques de pâte avant d'enfourner: étirer la pâte à la main en s'efforçant de respecter une bordure que l'on n'aplatit pas,



la corniche ou “il cornicione”, élément emblématique de la pizza napolitaine ([accès à la video de démonstration](#))

Base de tomate :

Rincer puis découper les tomates en rondelles. Les laisser réduire à la poêle dans l'huile d'olive avec les autres ingrédients en remuant régulièrement pendant environ 15 à 20'.



Cette préparation sert à badigeonner légèrement la pâte avant qu'elle ne passe au four, dans le but qu'elle ne se dessèche pas... il est également possible d'humidifier la pâte avec les tomates lavées et passées crues au mixer (c'est plus rapide mais c'est bon aussi), puis de les aromatiser (origan, thym, romarin...).

Garniture et Cuisson de la pâte

Préchauffer votre four à la t° maximale une bonne demie-heure.

Mettre chaque disque de pâte dans un moule à pizza légèrement huilé, badigeonner légèrement de tomates, piquer avec une fourchette et mettre au four 4 à 6'.



Lorsque la pâte peut se détacher du moule (le vérifier en attrapant le bord du moule avec un torchon et en remuant horizontalement), retirer pour procéder à la garniture avant d'enfourner à nouveau !



PIZZA ALTANERA D'ETTORE

Pour 1 Pizza (de 1 à 3 personnes selon l'appétit) - Préchauffage du
Four 30' à t° maximale - Cuisson 10 à 15' à t° maximale

Une pizza aux saveurs très raffinées et subtiles, géniale création de mon
talentueux ami Italien, Ettore !

-
- 1 Courgette
 - 80 g de Mozzarella fraîche
 - 50 g de Fromage de style Parmesan (*s'assurer que la présure
n'est pas animale*)
 - 30 g de Pistaches décortiquées
 - 1 trait de jus de Citron vert
 - quelques feuilles de Basilic (*à ajouter juste au final*)

Une fois que la pâte a été pré-cuite (*voir le Chapitre «Préparation de la Pâte à
Pizza*), garnir à l'aide des ingrédients ci-dessus.

Laisser la mozzarella s'égoutter à t° ambiante pendant 20 à 30' et si néces-
saire, la "presser" à la main avant de la répartir en miettes sur la pizza.

Rincer puis découper la courgette en fines rondelles et disposer sur la pizza.
Râper le parmesan et le répartir uniformément ainsi que les pistaches cou-
pées en moitiés ou tiers. Arroser alors d'un trait de citron vert puis enfourner
et laisser cuire de 10 à 15'.

Déguster chaud !





PIZZA MANGUE MOZZA ÉPICES INDIENNES

Pour 1 Pizza (de 1 à 3 personnes selon l'appétit) - Préchauffage du
Four 30' à t° maximale - Cuisson 10 à 15' à t° maximale

Cette recette m'est venue "comme une apparition", j'ai eu l'idée que ces saveurs pouvaient aller bien ensemble et puis les couleurs m'attiraient : j'ai essayé et ça m'a plu !

- 125 g de Mozzarella fraîche

- 1 Mangue fraîche

- 1 ou 2 bonnes pincées de Tandoori Masala (ou à défaut, autres épices indiennes)

Une fois que la pâte a été pré-cuite (voir la Section Chapitre «Préparation de la Pâte à Pizza»), garnir à l'aide des ingrédients ci-dessus.

Découper la mangue fraîche en lamelles et les disposer sur la pizza.

Egoutter et émietter puis répartir la mozzarella.

Saupoudrer de "Tandoori Massala" (un mélange d'épices indiennes utilisé pour saupoudrer ce qui est destiné à être cuit dans le tandoor, four traditionnel de l'Inde).

Enfourner, laisser cuire de 10 à 15' puis... Déguster chaud !





PIZZA POIRE NOISETTE CHÈVRE

Pour 1 Pizza (de 1 à 3 personnes selon l'appétit) - Préchauffage du
Four 30' à t° maximale - Cuisson 10 à 15' à t° maximale

Une pizza exquise : les goûts de la poire et du fromage de chèvre se marient très bien, et puis la noisette apporte un intéressant complément !

-
- 100 g de Fromage de Chèvre en bûche
 - 50 g de Mozzarella
 - 1 Poire à découper en fines lamelles
 - une dizaine de noisettes décortiquées à découper en rondelles ou petits morceaux

Une fois que la pâte a été pré-cuite (voir le Chapitre «Préparation de la Pâte à Pizza»), garnir à l'aide des ingrédients ci-dessus puis enfourner et laisser cuire.

Déguster chaud !





FOCACCIA INTÉGRALE AU PESTO DE BASILIC

(Pour 6 à 8 personnes) Moule à lasagnes rectangulaire de 40 x 30 cm -
Préparation 20' - Temps total de levage de la pâte 1h10' - Cuisson environ
30' à 200°C

Parente de la Fougasse du Sud de la France, cette version Italienne pleine de saveurs fera la joie de vos convives tant à l'apéritif qu'en entrée !

-
- 350 g de Farine Intégrale
 - 250 g de Farine Blanche
 - 10 cl d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 1,5 c. à café de Sel de Mer
 - 10 g de Levure de boulanger en sachet (*ou 45g environ de levure fraîche*)
 - 30 cl d'eau tiède (*à répartir en 16 cl et 14 cl*)
 - 100 g de fromage de type Gouda à pâte molle
 - 150 g de Feta de Chèvre (*ou Roquefort*)
 - 1 bon bouquet de Romarin (*frais de préférence*)
- Pour le Pesto :
- 2 à 3 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
 - 2 ou 3 gousses d'Ail selon la taille
 - 1 c. à café de Sel de Mer (*gros sel de préférence*)
 - 15 à 20 feuilles de Basilic frais



Dans un grand bol ou saladier, mélanger les 2 farines (on obtient une farine “semi-intégrale”).

Pour prendre en compte le fait que l’action de la levure est inhibée à la fois par le sel et par l’huile, on va dans un premier temps faire 2 pré-pâtes de la manière suivante:

a) Transférer 250 g du mélange de farine dans un 2ème bol. Dans un verre, verser 16 cl d’eau tiède puis y diluer la levure et la laisser s’activer pendant 5 à 8’. Au terme de ce délai, verser le mélange sur les 250g de farine semi-intégrale et pétrir 2’ à la main jusqu’à l’obtention d’une pâte.

b) Verser 14 cl d’eau tiède dans un verre, y diluer le sel puis ajouter les 10cl d’huile d’olive et mélanger.

Verser le mélange dans le bol avec les 350 g de farine semi-intégrale puis pétrir 2’ jusqu’à l’obtention d’une pâte.

c) Unir alors les 2 pâtes en les pétrissant pendant environ 5 à 8’ jusqu’à n’en faire plus qu’une, bien homogène.

Bien sûr il est possible de mélanger tous les ingrédients dès le début, le seul inconvénient c’est que la levure sera moins efficace et la pâte un peu moins levée, mais ça marche aussi ...

Laisser reposer environ 40’ dans un endroit tiède à l’abri de l’air (dans un bol recouvert de film plastique ou dans une poche plastique par exemple).

Pendant ce temps on prépare le Pesto :

- verser l’huile d’olive dans un bol;
- éplucher l’ail, ôter le germe et le hacher finement ou l’écraser puis le mettre dans le bol;
- ajouter le sel;
- ajouter les feuilles de basilic frais, préalablement lavées puis découpés finement ou ciselées;
- remuer l’ensemble dans le bol avec une fourchette (si nécessaire, rajouter un peu d’huile d’olive).



Au bout du temps de levage de la pâte, prendre cette dernière et la couper en 2 moitiés.

Etaler une moitié au rouleau puis l'utiliser pour tapisser le fond du moule (à huiler légèrement au préalable) sans laisser de marge (découper et réserver l'éventuel surplus de pâte).

Badigeonner cette pâte uniformément à l'aide du pesto (ne pas trop mouiller) puis piquer à la fourchette et répartir le fromage sur le dessus (râper le gouda, émietter la feta ou le roquefort selon le cas).



Abaisser l'autre moitié de pâte puis l'utiliser pour refermer la préparation, cette fois ci en l'étirant bien et en scellant les bords avec les doigts afin que les pâtes de dessus et de dessous soient bien soudées (découper également et réserver l'éventuel surplus de pâte).



Laisser à nouveau reposer (lever) environ 30' puis décorer le dessus en marquant de légères cavités avec les doigts, dans lesquelles on dépose des pincées de romarin et de fleur de sel (aspect « matelassé »).

Mettre à four moyen chaud (200°C) pendant environ 30' puis au final passer 1 à 2' sous le grill du four pour dorer le dessus.

Découper alors en petits carrés (environ 5x5 cm) puis déguster en apéritif ou avec une bonne salade verte !

Avec le surplus de pâte, vous pouvez faire 1 ou plusieurs pizzettas : vous formez des disques de pâte que vous badigeonnez légèrement de reste de pesto ou d'huile d'olive, vous passez au four 3 ou 4' puis vous garnissez (ou demandez à des enfants de le faire si vous en avez autour de vous) avec des rondelles de courgettes, de poivron, du piment doux, des tomates séchées réhydratées ou les végétaux qui vous font envie. Vous ajoutez une touche de fromage éventuellement et vous passez 1 à 2' sous le grill du four avec la porte entr'ouverte en surveillant que ça ne brûle pas ... puis vous dégustez cet "extra" !



