

Ingrédients pour 1 focaccia

Ingrediant	Quantité
farine pour pizza	500 gr
eau	350 gr
Levure de boulanger	21 gr (ou 7 gr de levure sèche)
sel	12 gr
Sucre semoule	8 gr
Huile d'olive	
Huile d'olive	110 gr
Ail des ours	35 gr
Pistache	35 gr (émondée)
Zeste de citron bio	1 zeste

Préparation

1. Diluer la levure et le sucre avec 50gr d'eau. Mélanger la farine et l'eau restante (300gr). Laisser reposer 20 minutes. Ajouter la levure liquide et pétrir ensuite pendant 5 minutes au batteur à petite vitesse ou à la main. Ajouter ensuite le sel et pétrir à nouveau 3 minutes.

2. Une fois que la pâte est bien souple, la façonner en boule et la mettre dans un plat avec un peu d'huile d'olive. Façonner à nouveau le pâton en l'enrobant d'huile.

3. Laisser pousser la pâte 1h00 à température ambiante.

4. Entre-temps, préparer la purée avec l'ail des ours en mixant tous les ingrédients.

5. Dégazer le pâton et l'étaler sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Le badigeonner d'une

Focaccia à l'ail des ours prévision des ours. Laisser lever à nouveau 1H00. Préchauffer le four à 190°C.

<https://cuisinesauvage.org/recipe/focaccia-a-lail-des-ours/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,

2015-2026

6. Verser le reste de la purée et enfoncez vos doigts dans la pâte tous les 2 cm. Enfin, assaisonner d'un peu de bon sel.

7. Cuire au four 25 minutes et ... Bon appétit :-)
