Pâte à pizza maison : levure sèche ou levure de boulanger fraîche

PORTIONS	PRÉPARATION	REPOS	CUISSON	DIFFICULTÉ	MODE
4 pâtons	35 min	2 h 30	8 à 12 min	Facile	Four



LE GESTE ANTI-GASPI

Pesez les pâtons à 250 g : des parts égales évitent les restes. Un pâton en trop se congèle, boulé, fariné et filmé, et les chutes d'étalage se transforment en petits grissini cuits au four avec un filet d'huile d'olive.

NOTE

La pâte à pizza maison pour 4 pizzas de 28 à 30 cm, avec la dose de levure sèche et son équivalent en levure de boulanger fraîche : cinq ingrédients de base, une levée de 2 h 30 et un étalage à la main, sans garniture.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

INGRÉDIENTS

La pâte (4 pâtons de 250 g)

- 600 g de farine de blé T55
- 360 g d'eau tiède, soit 60 % du poids de la farine
- 12 g de sel fin (2 cuillères à café rases)
- 25 g d'huile d'olive vierge extra (environ 2 cuillères à soupe)

La levure (au choix)

- Levure sèche : 3,5 g de levure de boulanger sèche (environ 1 cuillère à café rase)
- ou levure fraîche : 10 g de levure de boulanger fraîche (un petit morceau à émietter)

Pour travailler la pâte

- 30 g de farine T55 pour le plan de travail et la plaque
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra pour le saladier

Allergène : gluten (farine de blé). La pâte ne contient ni lait ni œuf : elle est végétalienne. Vérifiez l'étiquette de la farine et de la levure.

PRÉPARATION

1. Versez 360 g d'eau tiède (à peine tiède au doigt : une eau trop chaude tue la levure) dans un grand saladier. Levure sèche : ajoutez 3,5 g, mélangez et attendez 5 minutes, jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent. Levure fraîche : émiettez 10 g dans l'eau et mélangez jusqu'à dissolution. Ajoutez les 25 g d'huile d'olive.
2. Versez les 600 g de farine d'un coup. Mélangez à la main ou à la cuillère en bois, 2 minutes, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine sèche, sans pétrir. Filmez et laissez reposer 15 minutes : la farine s'hydrate et la pâte sera plus facile à travailler.
3. Ajoutez les 12 g de sel et pétrissez 10 minutes à la main, ou 6 à 8 minutes au robot, crochet en vitesse lente. La pâte est prête quand elle est lisse, souple et un peu collante : un petit morceau étiré entre les doigts doit s'amincir sans se déchirer.
4. Formez une boule. Huilez le saladier avec 1 cuillère à café d'huile d'olive, roulez la boule dedans et couvrez de film. Laissez lever 1 h 30 à température ambiante (20 à 24 °C), c'est le repos idéal, jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé de volume. Dans une pièce plus fraîche, comptez plus de temps ; dans une pièce chaude, moins.
5. Une fois la pâte levée, farinez le plan de travail, retournez la pâte et dégazez-la du plat de la main. Pesez et divisez en 4 pâtons de 250 g. Boulez chacun : rentrez les bords sous la pâte, puis roulez-le sous la paume jusqu'à obtenir une surface lisse et tendue.
6. Posez les 4 pâtons bien espacés sur une plaque farinée et couvrez d'un torchon propre et humide. Laissez reposer 45 minutes, c'est le repos idéal avant l'étalage : les pâtons gonflent et se détendent, ce qui facilite l'étalage.
7. Étalez chaque pâton à la main, sur un plan fariné : du bout des doigts, du centre vers les bords, en laissant un bord d'environ 1 cm plus épais, jusqu'à 28 à 30 cm de diamètre. N'utilisez pas de rouleau, qui chasse les bulles d'air. La pâte est prête à garnir.
8. Pour cuire, préchauffez le four à 250 °C, ou à son maximum, avec la plaque ou la pierre à l'intérieur pendant 30 minutes. Glissez la pizza garnie sur la plaque chaude et cuisez 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que le bord soit doré : c'est un repère d'usage, qui varie selon le four et la garniture.

MATÉRIEL

- Un grand saladier
- Une balance de cuisine
- Du film alimentaire et un torchon propre
- Une plaque de four ou une pierre à pizza
- Un robot pétrisseur avec crochet (facultatif)

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Farine, eau, sel, huile d'olive vierge extra et levure : la base du pain plat et de la pizza du pourtour méditerranéen. Une pâte sans additif, sans lait ni œuf, qui accueille les légumes, les légumineuses, le poisson ou le fromage de saison.

L'ACCORD DU CHEF

Avec une pizza garnie de tomate et d'origan, servez un rouge léger et fruité ; avec des légumes rôtis et du chèvre, un blanc sec ou une eau pétillante citronnée. Une salade verte au citron complète le repas.

CONSERVATION

Pâtons crus : 24 heures au réfrigérateur (0 à 3 °C), en boîte huilée et fermée, pratique prudente et non norme officielle. Congelés un à un, farinés et filmés : 3 mois. Décongelez 12 heures au réfrigérateur, puis 1 heure à température ambiante. Ne recongelez jamais.