



La recette des fouées de Pascal Coquelin

Ce pain historique, la Fouée, fait partie du patrimoine gastronomique Tourangeau. A Amboise, La Cave aux Fouées, restaurant troglodyte invite à un voyage gastronomique dans le temps. Les Fouées de Pascal Coquelin accompagnent le menu Ripaille du Roy, avec viandes confites, légumes cuits au chaudron et croustades de fromage.

Ingrédients pour 25 fouées environ

1kg de farine du Moulin type 80 brune (ou type 65 ou 55 plus facile à trouver)
15g de levure de boulanger
25g de sel de Guérande

3 cl d'huile d'olive

50cl d'eau à 38°C

tous les ingrédients doivent être à température ambiante



Préparation

Mettre dans un saladier ou de préférence un robot la farine, y ajouter le sel. Emmietter puis mélanger la levure, incorporer l'huile d'olive puis l'eau et mélanger pendant environ 6 à 8 min jusqu'à obtention d'une pâte compacte mais pas trop collante

Laisser la pâte reposer couverte d'un linge environ 3 heures à température ambiante

Préparer votre plan de travail en le farinant un peu, puis étaler la pâte à la main en conservant une épaisseur d'environ 3 cm

Détailler des bandes de 3 ou 4 cm, puis couper des pâtons d'environ 20/25 grammes (3cm sur 3 cm)

A l'aide d'un rouleau, aplatir les pâtons afin d'obtenir une galette de 7 à 10 cm
Laisser reposer sur une plaque préalablement farinée pendant 15 à 20 minutes à température ambiante

Cuisson au four chauffé à blanc pendant 2 min. L'idéal est de cuire ces fouées dans un four à bois.

La Cave aux Fouées

476 Quai des Violettes

37400 Amboise

02 47 30 56 80

www.lacaveauxfouees.com

Histoire des Fouées

Les Fouées sont issues d'une tradition ancestrale tourangelle qui voulait que chaque villageois ou habitant de hameau possède son four à bois et le mette en

chauffe pendant plusieurs heures afin d'assurer la cuisson des pains et des terrines de tous les foyers.

Ce jour-là, les villageois se retrouvaient devant le four chauffé « à blanc » en apportant les pâtes à pain pétries à la farine de meule en pierre, les morceaux de lard et les mogettes. La fouace ou fouée servait d'écuelle pour y déposer la nourriture.