FOUGASSE AUX ALGUES

Ingrédients
500 g de farine de froment semi-complet
1 cuillère à café de sel
2 cuillères à soupe de levain fermentescible
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 verre d'eau
1 cuillère à soupe d'algues mélangées en paillette
1 cuillère à soupe de câpres
1 gousse d'ail hachée

Préparation
Mélanger la farine avec le sel et le levain
Creuser une fontaine et ajouter l'huile d'olive
Verser l'eau progressivement pour obtenir une boule de pâte homogène
Pétrir 10 minutes
Laisser reposer la pâte au moins 1 heure
Lorsque la pâte a doublé de volume, incorporer rapidement les algues, les câpres et l'ail haché
Déposer la pâte sur une tôle farinée allant au four et laisser de nouveau reposer 1 heure
Faire des marques avec le doigt dans la pâte gonflée avant d'enfourner

Cuisson
30 minutes / four à 180°

Recette présentée par Hélène et Alan L
d'après " Algues saveurs marines à cuisiner " / p 82
de Anne Brunner / edition La Plage
Troc-Recettes du 31 / 7 / 2017