

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de
Provence

Recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

POMPE A L HUILE

Ingrédients : - farine = 1 kg - sucre semoule = 250 gr - huile d'olive : 200 gr - eau de fleur d'oranger : 125 cl - oranges : 2 -- levure de boulanger : 20 gr - amandes concassées = 80 gr

Râpez les écorces d'oranges et délayez la levure dans un peu d'eau tiède. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure, l'huile d'olive, les écorces d'oranges, les amandes concassées et l'eau de fleur d'oranger.

Pétrissez bien afin d'obtenir une boule bien souple. Rajoutez encore un peu d'huile d'olive sur la surface. Couvrez d'un linge humide et laissez poser 3 heures à la chaleur ambiante.

Vérifiez que la pâte a bien doublé de volume et formez une belle galette ronde ou légèrement ovale très aplanie et entaillez à plusieurs endroits profondément par des rayures obliques.

Mettez à four doux th.3/4 (120°C). Enduire le dessus d'une couche d'huile d'olive au moyen d'un pinceau vers la fin de cuisson .Lorsque c'est bien doré, c'est cuit.

© michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com