



Pâte à Pinsa Romana (légère & digeste)

Découvrez la véritable **pâte à pinsa**, spécialité romaine entre pizza et focaccia : mie alvéolée, croûte croustillante et grande digestibilité grâce à une **fermentation lente**.

Pour combien ?

- **Rendement** : 3 grandes pinsas (ou 4 moyennes)
- **Niveau** : Facile
- **Repos** : 24 à 48 h au réfrigérateur

Ingrédients

- 500 g de farine spéciale pinsa (*ou mélange maison*) :
 - 350 g de farine de blé T00
 - 100 g de farine de riz
 - 50 g de farine de soja
- 375 ml d'eau froide ($\approx 75\%$ d'hydratation)
- 2 g de levure sèche de boulanger (*ou 5 g de levure fraîche*)
- 10 g de sel fin
- 10 g d'huile d'olive vierge extra

Préparation

1. **Pétrissage** — Délaye la levure dans un peu d'eau froide. Ajoute progressivement les farines tout en versant le reste d'eau. Incorpore le sel puis l'huile. Pétris 8–10 min jusqu'à pâte souple et légèrement collante.
2. **Fermentation lente** — Couvre hermétiquement et place au réfrigérateur **24 à 48 h**.
3. **Détente & façonnage** — Sors la pâte 2 h avant. Divise en 3–4 pâtons. Sur plan légèrement fariné, étale *du bout des doigts* en ovales. *Pas de rouleau* pour préserver les bulles.
4. **Précuisson** — Four au maximum (250–300 °C). Enfourne les bases **5 à 7 min** sans garniture, juste dorées dessous.
5. **Garnissage & cuisson** — Ajoute sauce tomate, mozzarella, légumes, charcuterie... Remets au four **5 à 8 min** jusqu'à croûte croustillante.

Astuces

- 48 h de repos = mie aérienne et goût développé.
- Tu peux **congeler les fonds précuits** (bien refroidis), puis garnir et réchauffer directement.
- Hydratation haute + mélange de farines (blé/riz/soja) = texture typique de la *pinsa Romana*.

Conservation

- Pâte crue au frais : 48 h max, bien filmée. Fonds précuits : 3 jours au réfrigérateur, 2 mois au congélateur.