



# Les Fouées

C'est dans le Saumurois, que pierre de tuffeau et four à bois ressuscitent la recette de la fouée. Chères à Rabelais, les fouées ou fouaces sont des galettes cuites dans le four à pain. Ces galettes s'étirent en gonflant pour devenir un petit pain creux que l'on ouvre tout fumant, pour le garnir de beurre, de rillettes, de mogettes, de fromage de chèvre...

## Ingrédients (6 pers)

500 g de farine

50 cl d'eau

6 g de levure

6 g de sel.

## Préparation

Pétrissez la pâte et laissez-la reposer quelques heures. Chauffez le four à bois au maximum.

Faites des boules de pâte et laissez-les reposer quelques minutes, puis aplatissez. Travaillez énergiquement au rouleau, afin d'obtenir une épaisseur d'environ 1 cm. Dégagez les braises dans le four et enfournez les petits morceaux de pâte. Ceux-ci vont gonfler très rapidement de 2 à 3 cm.

Vous les retournez, puis les retirez sans attendre pour obtenir une croûte encore pâle et bien moelleuse. Vous servez immédiatement ces fouées fumantes et odorantes.

A peine sortie du four, les fouées arrivent sur la table, on les ouvre en deux et on les garnit à sa convenance de beurre, de rillettes, de mogettes, salade verte, champignons, lardons, fromage de chèvre... jusqu'à plus faim. Un saumur rouge est le compagnon idéal de ce sympathique repas.

Il est également possible de les faire cuire dans un four traditionnel, à 230° durant 10 mn.

## Petite histoire des fouées

Si on parle aujourd'hui de fouées, nos jolis petits pains s'appelaient auparavant « fouaces », un nom encore utilisé par certains. C'est sous cette appellation que Rabelais en fait mention dans *Gargantua*, au 16e siècle !

D'ailleurs, la recette est restée la même : de la farine, de la levure, de l'eau, du sel. Et c'est tout.

À l'origine, nos fouées étaient des petits bouts de pâte qui servaient à tester la température du four à bois avant d'y cuire le pain. Trop chaude, la pâte brûlait ; trop froide, la pâte ne levait pas. À point, la pâte gonflait pour donner la fouée !