

## Fouace aveyronnaise

La Fouace est un très ancien gâteau traditionnel d'origine typiquement aveyronnaise. Sa recette respecte au plus près la tradition aveyronnaise donnant une pâte cuite compacte mais souple et au bon goût de fleur d'oranger.

**Difficulté aucune - Préparation 20' - Cuisson 25'**

### Ingrédients

**Pour une couronne de 25 cm de diamètre :**

- . 500 g de farine
- . 100 g de sucre
- . 3 œufs
- . 125 g de beurre
- . 2 cuillères à soupe d'eau de fleurs d'oranger
- . 1/2 cuillère à café de sel fin
- . 20 cl de lait à 37°C
- . 25 g de levure de boulanger
- . 1 jaune d'œuf

### Préparation

- Délayer la levure dans le lait tiédi.
  - Mêler dans une terrine la farine, les œufs, le sucre et l'eau de fleurs d'oranger, le sel et la levure.
  - Pétrir ¼ h en incorporant le beurre ramolli.
  - Laisser gonfler 2 à 3 heures puis "retomber" la pâte en la pinçant avec les doigts.
  - Sur une tôle beurrée, former une couronne de 25 cm de diamètre environ.
  - Recouvrir d'un linge humide et laisser lever 2 à 3 heures à 20/25°C.
  - Cuire dans le four préchauffé (thermostat 7) durant 20 à 30 minutes.
  - Un peu avant la fin de la cuisson, badigeonnez-là au jaune d'œuf (délayé dans un peu d'eau de fleurs d'oranger).
- A proposer à l'heure du thé ou du goûter, et à découvrir au petit déjeuner.

### Alliances mets et vins

On l'aime fraîche et légère, la fouace, quand elle sent bon la fleur d'oranger ! Les enfants la trempent volontiers dans un bon chocolat chaud bien crémeux. Les grandes personnes l'accompagnent d'un pétillant demi-sec de cépage Muscat – Le Muscat et l'orange ont l'accent du Midi : ce dernier réchauffe le cœur ! Si dans votre cellier vous avez un vin blanc moelleux léger, fruité et suave, il sera le compagnon idéal de ce gâteau traditionnel. Servez-le bien frais.

