



Le Garfou



UNE RECETTE PROPOSÉE PAR LA RÉGION AQUITAINE

Ingrédients

Le sirop

- Sucre : 300 g
- Rhum : 100 g
- Fleur d'oranger : 150 g
- Zestes de citron : 2 u
- Anis vert : 5 g
- Beurre : 350 g

Le levain levure

Farine T55: 250 g

Levure: 40 g

Eau: 125 g

Le pétrissage

- Farine T55: 1000 g
- Oeufs: 450 g
- Sel: 25 g
- Sirop : 855 g
- Levain Levure: 415 g

Préparation

• Levain levure

Délayer la levure dans l'eau, ajouter la farine puis pétrir 5 minutes en 1ère.

• Le sirop

Porter à ébullition tous les ingrédients (sauf le beurre) puis déposer le beurre sur le sirop.

• Pétrissage:

Pétrir en incorporant la moitié du sirop au départ puis le reste progressivement après 5 minutes de pétrissage. et jusqu'à obtenir une pâte structurée.

• Pointage: 1 h 30 avec Rabat puis 15 h à 3 C°

• Façonnage: A l'aide de pièces de 300 g et de 60 g réaliser des produits en forme de bérets.

• Cuisson : 20 minutes à 160 C°

UNE SPÉCIALITÉ BÉARNAISE EN FORME DE BÉRET REVISITÉE PAR
DIDIER LALYS ET SES ÉLÈVES.