



LES SECRETS DE LA PIZZA ITALIENNE



par Philippe Schell



TABLE DES MATIERES

PRESENTATION.....	3
COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CE GUIDE.....	4
PIZZA : ORIGINES ET ASPECTS SOCIOLOGIQUES.....	5
INGREDIENTS.....	7
La Farine.....	7
L'Eau.....	11
Le Sel.....	12
La Levure.....	13
L'Huile d'Olive.....	16
Le Basilic.....	17
La Mozzarella.....	17
METHODES DE PREPARATION DE LA PATE.....	18
Pétrissage Direct.....	18
Pétrissage Direct avec Autolyse.....	19
Pétrissage Direct Contrôlé.....	19
Pétrissage Semi-Direct.....	20
Pétrissage Indirect avec Pré-pâte (Biga).....	20
Pétrissage Indirect avec Poolish.....	21
FOURS A PIZZA : Généralités.....	21
MA RECETTE DE LA PIZZA ITALIENNE.....	23
Ingrédients.....	23
Pétrissage.....	23
Maturation de la Pâte.....	25
Séparation et Levage des Pâtons.....	25
Préparation de la Réduction de Tomates.....	26
Abaissement des Disques de Pâte à la Main.....	27
Cuisson.....	29
Garniture de la Pizza : Mes 4 Variantes Préférées.....	31
ANNEXES.....	33
Dénomination “Pizza Napolitaine STG ”.....	33
Considérations Diététiques.....	34
APPENDICE (Note importante et Remerciements).....	35



Bonjour,

Je suis **Philippe Schell**, du blog le [Gourmet Végétarien](http://gourmet-vegetarien.com) et je suis très content de vous offrir ce bonus sur :

LES SECRETS DE LA PIZZA ITALIENNE

Ne vous êtes vous jamais demandé **pourquoi dans une pizzeria italienne, la pizza est en général bien meilleure que chez vous?** Quel est, ou plutôt quels sont ces “**je ne sais quoi**” qui font toute la différence ? ... Y a-t-il des astuces ou **des secrets** qui en sont la cause ???

Comme je l’ai déjà mentionné sur mon blog (*voir la rubrique [A propos](#)*), je ne suis pas cuisinier de formation ... mais étant gourmand tout autant que gourmet, j’ai voulu il y a quelques mois faire des **investigations sur le sujet en “épluchant soigneusement” le contenu de sites italiens dédiés à la pizza ...** Pourquoi des sites italiens? Parce-que **pour la baguette ou le camembert je rechercherais en priorité sur des sites français ...** donc pour la pizza j’ai pensé que le plus logique serait de rechercher dans la “langue de Dante” !



C’est une **première synthèse de mes recherches** que je vous livre ici, après des heures de navigation, de traduction (*je suis très loin de parler couramment Italien*), de cuisine, de partages et de rires ... Ces «**secrets**» portés aujourd’hui à votre connaissance ont réellement **transformé considérablement (en bien) la qualité de mes pizzas ...** Je suis certain que **vos pizzas vont être succulentes à leur tour** et que la tentation sera grande d’en abuser !

Demeurez dans l’équilibre en écoutant autant votre gourmandise que votre sagesse : c’est peut-être ça être Gourmet (*si de plus vous êtes un [Gourmet Végétarien](#), ce sera encore mieux pour votre santé, pour les animaux et pour l’environnement !*) ;-)

COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DE CE GUIDE

Le **but** de ce Guide est de vous donner toutes les astuces pour:

- **que vous puissiez faire de fabuleuses pizzas** chez vous, qui n'aient rien (*ou pratiquement*) à envier à celles des meilleures pizzerias ;
- **que vous puissiez cuisiner en vous amusant !**

Vous pourriez donc **aller directement à la rubrique des Recettes** ? ... **Non!** Voici pourquoi je ne vous le conseille pas.

Pour vous le faire comprendre, je vais choisir une image : je suis nul en mécanique, mais tant que ma voiture ne tombe pas en panne, je conduis et tout va bien. Lorsqu'un problème surgit, je n'ai pas beaucoup d'autre ressource que d'aller directement au garage si je veux qu'il se solutionne ... sauf que si je suis perdu dans la nature ou que je tombe sur le jour de fermeture : c'est dommage pour moi, je ne peux rien faire parce-que "je ne sais pas comment ça marche" !

Et bien! Pour la pizza, c'est un peu pareil : vous pouvez vous lancer directement en respectant la recette, mais en fait **les ingrédients ou les conditions ne sont jamais exactement les mêmes**, et c'est donc **très utile (et passionnant) de savoir un peu "comment ça marche"**, ainsi dans l'action vous aurez des idées pour compenser les effets d'une farine un peu trop faible, le manque d'un ingrédient, le fait d'avoir mis trop ou pas assez de levure, de sel, d'avoir plusieurs pizzas à faire pour le même repas, pour vous adapter à un four dont vous ne connaissez pas le comportement, etc. : **votre créativité pourra s'exercer**, et c'est très satisfaisant !



PIZZA : ORIGINES ET ASPECTS SOCIOLOGIQUES

Soyons curieux : d'où vient la pizza, comment est-elle née, pourquoi jouit-elle d'une si grande popularité ? ... Il existe **plusieurs versions** sur l'origine de la Pizza, certains la faisant remonter au **pain azyme préparé par Moïse** au cours de la **fuite d'Égypte**, une sorte d'ancêtre de la pizzeta dans la lignée de ce qui se consommait dans l'ancienne Égypte pour l'anniversaire du Pharaon (*soit une galette à base de farine et d'eau avec des herbes aromatiques*) ...

En fait les traces les plus probantes de notre **pizza moderne** remontent à la **conquête de l'Amérique**, après que la **tomate** eût été **importée du Pérou** ... peu à peu la tomate fait son entrée sur les tables italiennes puis **au début du XVII^e un habitant de Naples** a l'idée de mettre **un peu de tomate**, d'huile d'olive et de sel sur **un petit bout de pâte** préparée pour le pain ...



Au cours des XVII^e et XVIII^e cette préparation devient un des plats les plus **populaires** de la cuisine italienne, à tel point que **des lieux de production naissent et se développent** où les caractéristiques du produit continuent de se définir. Les **premières pizzerias** apparaissent et rencontrent un grand succès: **on y va à la fois pour y manger la pizza** aux arômes délicieux (*et pas chère*) qui est faite dans ces fours, et puis parce-que cela devient une **habitude sociale**, un prétexte pour aller discuter ...

A la fin du XVIII^e le plat est devenu traditionnel et **gagne l'aristocratie**. Le Roi Ferdinand II de Bourbon désigne Antonio Testa surnommé "Ntuono" (*propriétaire d'une pizzeria dans la Salita S.Teresa*) comme le meilleur des Pizzaiolos.

La pizza s'agrémente d'autres ingrédients, d'abord les anchois, puis le fromage, jusqu'au jour mémorable du **9 juin 1889** où **Raffaele Esposito**, propriétaire d'une pizzeria, est **invité à la Cour pour préparer une pizza pour la Reine Margherita**. Trois pizzas sont alors préparées: la Reine choisit celle qui comporte de la **mozzarella**, de la **tomate** et des **feuilles de basilic**. Après l'avoir goûtée, tout en remarquant que cette pizza lui rappelait les **couleurs du drapeau italien**, elle en fit les plus grands compliments à Don Raffaele qui dès le lendemain la proposa dans sa pizzeria sous le nom de **Pizza Margherita** ...



L'origine d'une autre pizza traditionnelle est également intéressante à connaître, celle de la **Pizza Marinara** ... Savez-vous pourquoi avec le nom qu'elle porte, cette pizza ne comporte aucun ingrédient provenant de la mer ? ... En fait, elle a quand même quelque-chose à voir avec la mer, plus précisément avec le Port de Naples.

Aux premières pizzas comportant de la tomate et de l'huile on ajoutait des anchois. Mais si la pêche n'était pas bonne, le coût de ces derniers augmentait . N'étant pas toujours à la portée de toutes les bourses, plus d'une fois les anchois ne faisaient pas partie de la pizza et on se contentait de la touche d'origan.

Lassé par les plaintes des marins qui lui reprochaient le manque de saveur de ses pizzas, le pizzaiolo du Port de Naples cherchant un nouvel ingrédient pour remédier à cela (*sans que le prix de la pizza n'en soit affecté*) eut l'idée d'y ajouter de l'**ail**.

Les marins enthousiastes diffusèrent de bouche à oreille leur satisfaction et toute la clientèle vint alors demander cette "pizza savoureuse et pas chère, semblable à celle qui plaît aux marins" ... d'où son nom de **Pizza Marinara** !

Au-delà de l'origine de ces pizzas "archétypiques" comme on pourrait les appeler, **chacun** a probablement des **souvenirs particuliers** liés à telles ou telles circonstances dans lesquelles la **pizza** était une **protagoniste importante**. Pour ma part c'est "incroyable" que je garde encore gravé dans ma mémoire le numéro de téléphone d'une pizzeria où je ne suis pas allé depuis des années (*années 80*), et dont le succès mérité (*pizzas extraordinaires, bon accueil, ambiance chaleureuse, prix raisonnables*) obligeait ses clients à téléphoner bien à l'avance pour être sûr d'avoir de la place ... elle a ponctué certains des "chapitres" de ma vie ... je ne vous dirai pas tout ! :o)



Ainsi, il y a souvent une **histoire** ou des **anecdotes liées à ce que l'on mange** (*le gâteau d'anniversaire traditionnel de la famille, la recette de la grand-mère, de la tante X, etc.*) : les connaître rajoute au plaisir de la dégustation, ça prépare favorablement le terrain psychologique pour un moment de partage encore plus **chaleureux** !

Qu'est-ce qui rend la pizza si populaire, pourquoi est-elle pratiquement "**universelle**" ? L'écrivain Virginie Amilien ("*A la recherche d'une culture de l'alimentation en Norvège*") propose une réponse que l'on peut résumer comme suit (*et qui me plaît*) :

“L'une des raisons de la popularité de la pizza pourrait provenir d'une **structure internationale** avec une **forme locale** : ainsi, comme la structure des contes se retrouve d'un pays à l'autre mais que leur forme varie en fonction des lieux et des conteurs, il en serait de même pour la pizza ! La pizza est passionnante par sa **flexibilité d'adaptation**, sa popularité et sa complexité. Illustration d'une évolution lente et multiple des mentalités alimentaires, elle reflète aussi la différence entre **quotidien** et **fête** ... entre collectivité et individu. La pizza est bien plus qu'un plat, elle est à la fois signe et forme, elle appartient à différents niveaux mythiques.”

D'accord, mais comment réussit-on à préparer une bonne pizza bien légère, savoureuse, aux couleurs “du soleil”, dont tous les éléments se complètent et se potentialisent harmonieusement ? Qu'est-ce qui la différencie d'une de ces lourdes et insipides “contrefaçons” qui n'ont en commun avec elle que le nom ?

... C'est une question d'Ingrédients tout autant que de Procédés ...

INGREDIENTS DE LA PIZZA



La Farine

La **farine de blé tendre** est l'ingrédient idéal pour l'élaboration de la pizza en raison de sa teneur en protéines insolubles, en eau, gluténine et gliadine; ces dernières avec l'eau lors du pétrissage vont former le gluten, substance essentielle à la constitution de la pâte.

Composition de la Farine

- Hydrates de carbone : 64-74% principalement amidon puis pentose, cellulose, sucres réducteurs
- Protéines solubles : 1-2% albumine et globuline
- Protéines insolubles : 8-16% gliadine et gluténine
- Graisses : 1-1,5% influent davantage sur la valeur nutritionnelle que sur le produit
- Humidité ou eau : 11-15,50%
- Sels minéraux (*ou cendres*) : 0,30-1,60% en relation avec le classement de la farine

L'Amidon

Les amilases contenues dans la farine de blé (α et β) jouent le rôle important de catalyseurs biologiques favorisant les réactions qui prendront place au sein de la pâte. Elles vont attaquer ce sucre complexe qu'est l'amidon pour le diviser en morceaux de plus en plus simples jusqu'à transformation en glucose. Ces sucres simples seront essentiels dans le **processus de levage** de la pâte.

Les Protéines

Il s'agit d'éléments nutritifs de la farine, jouant aussi le rôle de catalyseurs dans les processus de transformation.

Tandis que les protéines solubles (*albumine et globuline*) se dissolvent dans l'eau et n'ont qu'une valeur nutritive, les protéines insolubles (*gliadine et gluténine*) jouent un rôle de grande importance puisque leur réaction permet la formation d'une substance élastique, le **gluten**.

Le gluten est le principal élément responsable des **qualités mécaniques de la pâte**.

Les Graisses

Les graisses ou lipides présents de manière naturelle dans la farine se trouvent en faible quantité, c'est pourquoi on peut parfois en ajouter un peu dans la pâte si on le désire (*huile d'olive*).



L'Humidité

Il s'agit de la quantité d'eau contenue dans la farine, et en Italie comme en France, la loi fixant un taux maximum de 15,50%, la plupart des farines commercialisées ont un taux d'humidité situé entre 14 et 15% idéal pour la conservation.

Sels minéraux ou Cendres

Du point de vue d'une bonne alimentation, l'apport en sels minéraux est indispensable. Sachant que dans le blé la majeure partie d'entre eux se situent au niveau de l'enveloppe des grains, et que le raffinage consiste globalement à supprimer cette enveloppe, en connaissant la quantité de sels minéraux présents dans la farine, le consommateur pourra avoir une idée assez précise du degré de raffinage du blé.

Le Raffinage du blé

Pour mesurer la quantité de sels minéraux, on fait brûler une quantité déterminée de farine. Les cendres qui restent ne sont autres que les sels minéraux (*ceux-ci ne brûlent pas*), donc il suffit de peser les cendres pour obtenir la quantité de sels. En Italie, la farine est classée comme suit:

Farine "00"	Max. de cendres 0,50%
Farine "0"	Max. de cendres 0,65%
Farine "1"	Max. de cendres 0,80%
Farine "2"	Max. de cendres 0,95%
Farine Complète	Max. de cendres 1,40-1,60%

En France, le classement des farines est le suivant (*taux de cendres en pourcentage de la matière sèche*) :

Type 45	< 0,50%
Type 55	de 0,50 à 0,60%
Type 65	de 0,62 à 0,75%
Type 80	de 0,75 à 0,90%
Type 110	de 1,00 à 1,20%
Type 150	> 1,40% (<i>farine "complète" ou "intégrale"</i>)



Ce classement nous renseigne seulement sur la quantité de sels minéraux (*et non sur la qualité de la farine*). Il est important de le connaître parce-que les sels étant les ennemis de la levure, avec une farine complète par exemple, il faudra mettre davantage de levure. Si l'on veut obtenir une pâte bien levée, on choisira une farine T45 ou T55.

Les Sucres

Au début de la fermentation, les levures utilisent d'abord les sucres simples (*directement fermentescibles*) comme le glucose et le fructose, puis ensuite les sucres qui résultent de la transformation (*sous l'action des enzymes*) du sucre complexe qu'est l'amidon : dextrine, maltose et glucose.

Les Enzymes

Ce sont des catalyseurs qui, au travers de leur transformation, régulent la conversion d'éléments complexes en éléments simples.

Dans le blé, l'enzyme la plus importante est la diastase (*composée d' α et β amylases*) : elle permet la germination (*important processus de transformation à l'intérieur des grains de blé*).

Lorsque la plante est coupée de la racine, ces α et β amylases se mettent à l'oeuvre permettant la division mentionnée plus haut de l'amidon en sucres simples. Ce processus est en outre accéléré, après la mouture, en raison de l'action du moulin sur certaines molécules d'amidon qui sont fragilisées.

Temps de Maturation de la Farine

C'est le temps qui court entre la mouture et le moment optimal pour utiliser la farine, généralement de l'ordre de 2 à 3 semaines. Durant cette période, sous l'action des enzymes, il se produit environ 1% de sucres simples, dose optimale pour que la farine soit mûre, prête à être utilisée dans la pâte, sans quoi elle ne lèvera pas très bien (regarder la date de fabrication sur les paquets).



Données Techniques

La qualité d'une farine s'exprime par la **valeur W**, laquelle est en rapport avec le quotient de la **dureté (P)** sur l'**élasticité (L)**. Un bon **rapport P/L** se situe **entre 0,50 et 0,60**.

Un rapport P/L plus élevé correspondra à une farine dure et tenace conduisant à une pâte compacte à cause de la grande résistance de la maille glutinique, ce qui empêche le volume d'augmenter comme il le devrait sous l'action du CO₂ dégagé en son intérieur.

Un rapport P/L moins élevé conduira également à une pâte de faible volume, cette fois parce-que la maille de gluten trop extensible s'étend mais également se brise sous l'action du CO₂.

C'est la quantité et la qualité de protéines solubles de la farine qui détermine sa qualité (*représentée par la valeur W*) : il faudrait donc connaître cet élément en priorité au moment de choisir une farine, en vue du type de pâte que l'on veut obtenir.

Avec un W élevé, l'absorption en eau sera plus grande, le temps nécessaire pour un correct levage plus long et la fermeté plus grande.

Schématiquement:

W 170 : farine faible, elle absorbe environ 50% de son poids en eau (*pour biscuits, gaufres, petits gâteaux*)

W 180 à 260 : farines moyennes, les plus communément utilisées pour les pizzas (*également pain français, certains pains à l'huile*), elles absorbent 55 à 65% de leur poids en eau.

W 280 à 350 : pour les pâtes au levain qui nécessitent une grande quantité d'eau (*baba, brioches, pâtisseries au levain naturel et pizzas au levain*), elles absorbent 65 à 75% de leur poids en eau.

W supérieur à 350 : farines spéciales utilisées soit pour renforcer une farine faible ou pour produire un pain ou une pizza particuliers (*peuvent absorber jusqu'à 90% de leur poids en eau*).

Comme en général ces données ne figurent pas sur les paquets, il faut demander la fiche technique au moulin ... à défaut, le consommateur peut se baser sur la quantité de protéines indiquée (*bien que l'on ne sache rien sur la qualité de celles-ci*) : plus cette valeur sera élevée, meilleure sera l'aptitude de la farine à la panification.

Conservation de la Farine

Dans l'idéal, la farine devrait être conservée dans un lieu avec une bonne ventilation, un éclairage doux, une t° ne dépassant pas 28°C, une humidité relative autour de 70%, comportant des moustiquaires aux fenêtres et une lampe anti-moustiques ... comme c'est rarement le cas, il vaut donc mieux ne pas acheter la farine par trop grandes quantités, et se réapprovisionner régulièrement !

L'Eau



Il ne faut bien-sûr utiliser que de l'eau potable. Si elle est très calcaire, on peut la faire bouillir pendant 10 minutes puis attendre qu'elle refroidisse et la filtrer.

La considération de la dureté de l'eau (*sa teneur en sels de Calcium et de Magnésium*) est importante.

Une eau trop douce va donner lieu à un mélange collant, difficile à travailler: on y remédie en ajoutant davantage de sel.

Une eau trop dure allonge notablement le temps de levage de la pâte, ce qui influe sur la maturation, avec comme conséquence une maille glutinique qui acquiert trop de force.

Dans ce cas, la meilleure solution est l'installation d'un filtre faisant passer l'eau sur de une résine à échange d'ions.

La **dureté idéale** de l'eau correspond aux eaux qui vont de **douces à légèrement dures** parce-que en les mélangeant à la farine, à la levure et au sel , on obtient alors une pâte au pH autour de 5-6, ce qui est l'acidité idéale pour obtenir la bonne production de gaz et le levage dans le temps adéquat.

Le Sel

Le sel (*chlorure de sodium NaCl*) outre son action sur le goût, joue également un rôle important dans la pâte:



- Interagissant avec les protéines de la farine, en particulier la gliadine, il permet la formation d'une plus grande quantité de Gluten, renforçant la maille glutinique et donnant ainsi une meilleure tenue et élasticité à la pâte.
- Etant hygroscopique (*il absorbe et retient l'humidité*), le sel joue un rôle dans la conservation de la pâte.
 - En milieu sec, retenant l'humidité de la pâte, il favorise sa conservation en la maintenant fraîche; en milieu humide au contraire, l'humidité qu'il retient s'ajoute à celle de la pâte qui ramollit, avec des conséquences négatives sur sa conservation.
 - Grâce à ses propriétés antiseptiques, le sel ralentit la croissance des moisissures et bactéries. Il freine les fermentations collatérales de microorganismes producteurs d'acides qui sont responsables de mauvais goût (*acide acétique, lactique, butyrique*).
 - Il favorise le brunissement de la croûte car en ralentissant la fermentation il retarde la dégradation de sucres qui sont nécessaires à la coloration.

En résumé, une pâte sans sel sera molle, un peu collante, de faible consistance et très claire, ce qui donnera une pizza de faible volume, au goût insipide et à la croûte blanchâtre.

La dose moyenne de sel recommandée pour faire une bonne pizza est : Gros Sel de Mer 3 à 5% de la quantité d'eau, alors qu'avec du Sel de Mer Fin (généralement conseillé), 4 à 6% (le gros sel sale plus).

Ces pourcentages varient aussi en fonction de la méthode de fermentation, du type de farine et de son degré de raffinage. Dans une farine faible (*tendre*), en renforçant la maille

glutinique, le sel améliorera les qualités de panification de la farine. A l'inverse, avec une farine forte (*dure*), trop de sel pourra rendre la maille glutinique trop rigide et limiter le développement.

Enfin il est recommandé d'incorporer le sel le plus tard possible au moment du pétrissage, de ne pas le mettre au contact direct de la levure car il endommagerait les cellules de celle-ci, la rendant inactive.

La Levure



La levure est un **microorganisme cellulaire** de la famille des **champignons** utilisé dans la panification pour faire “lever” ou “gonfler” la pâte à travers la **transformation des sucres** et la **production d'alcool et CO₂**.

Grâce à cela, **le produit acquiert légèreté**, est plus facile à digérer. Il existe plusieurs types de levures mais seules certaines sont adaptées à la panification (*Saccharomyces cerevisiae*), d'autres sont utilisées pour produire des boissons (*vin, bière*), d'autres encore sont considérées comme dangereuses pouvant provoquer des infections chez l'homme ou l'animal.

La levure utilisée pour la panification se distingue des autres par :

- L'aspect des cellules, sphériques ou elliptiques, avec un noyau central bien différencié.
- Elle a une valeur nutritive, étant riche en protéines, acides aminés essentiels, minéraux et vitamine B, tous sous forme rapidement assimilable.
- La **reproduction** : asexuée, elle se fait par bourgeonnement. Une protubérance (*bourgeon*) pousse sur la cellule mère, puis se détache à maturité. Dans des conditions favorables à la levure, **une cellule fille peut naître toutes les 60 secondes** (*ainsi après 60 secondes nous avons 2 cellules, puis après encore 60 secondes 4, puis 8, puis 16, etc.*).
- Transformation du sucre : **les levures se nourrissent des sucres dérivant de l'amidon de la farine, et produisent du CO₂, cause de l'expansion des protéines du gluten responsable de la croissance du volume de la pâte.**

En boulangerie, il y a 3 types de levures : levure naturelle, levure industrielle (*levure de Bière*), et levures chimiques.

* **La levure naturelle** : ce type de levure est le plus ancien. On peut imaginer sa découverte par un boulanger qui voulut faire un pain (*à l'époque où il ne se faisait qu'avec de la farine et de l'eau*) en utilisant **un bout de pâte oublié quelques jours** dans un panier, et qui s'est rendu compte que la méthode conduisait à des résultats positifs surprenants, puis décida de l'utiliser au quotidien. Cette préparation du levain est un processus laborieux qui exige beaucoup de temps et d'attention, dont le résultat n'est pas garanti.

Pour faire le levain, s'il suffit d'utiliser de la farine, de l'eau et de prêter attention à l'environnement : en fait, souvent on ajoute aussi des éléments naturels comme du miel, du son, du yaourt ou n'importe quel fruit mûr riche en sucre et pouvant servir de "starter" pour la fermentation, l'accélérateur.

La pâte ainsi créée s'acidifie au contact ambiant sur une durée plus ou moins longue de telle sorte que les microorganismes présents dans l'air et les ingrédients puissent se reproduire et transformer les sucres en CO₂, acide lactique, acide acétique, diacétyl et acétaldéhyde. Ce processus de fermentation naturelle confère :

- Une amélioration de la saveur et des arômes par la longueur de la fermentation qui permet l'obtention d'autres substances.
- Une meilleure conservation car l'acidité de la pâte est un obstacle au développement de moisissures.
- Une meilleure digestibilité grâce à l'action prolongée des enzymes durant la fermentation.
- Un meilleur développement de la mie parce-qu'avec cette méthode la production de gaz est plus lente et graduelle, entraînant des alvéoles plus fines et régulières au sein de la mie.



Dans cette méthode naturelle, le processus doit être complété par le **rafraîchissement** et le **lavage** régulier du levain. Quotidiennement on ôte la croûte de la pâte en la raclant et on rajoute de la farine et de l'eau dans une certaine proportion à une partie du levain (*c'est le rafraîchissement*). Ce procédé abaisse le taux d'acidité du levain, le rendant prêt pour une nouvelle pâte. Le lavage quant à lui est hebdomadaire et consiste à racler la croûte puis à couper le levain en tranches et les mettre à tremper un certain temps dans l'eau, ce qui permet l'élimination des produits de rejet des bactéries et purifie ainsi le levain.

* **La levure industrielle** : s'est développée à partir du XIXs après les travaux de Pasteur. Elle est encore appelée **levure de bière** parce-qu'à l'origine elle s'élaborait à partir de résidus de la fabrication de la bière. Elle existe sous deux formes : sèche ou pressée.

- La **levure pressée** (*encore appelée levure fraîche ou levure de boulanger*), est constituée de colonies de champignons pressées à l'état frais en une pâte molle et compacte avec environ 70% d'humidité. C'est la plus utilisée aujourd'hui pour la pizza car elle réduit considérablement le temps de travail. On la trouve en super marché ou en boulangerie. Il est important de s'assurer qu'elle a été bien conservée : elle doit être beige ou jaune pâle, friable, il ne doit pas en émaner d'odeur désagréable.

Sa t° idéale de conservation est de +1 à +4°C (*au-delà, on raccourcit son délai de conservation*). Le paquet doit être bien clos pour conserver son humidité (*outré l'emballage initial, on peut l'envelopper dans un film plastique ou le garder dans un tupperware*). Parfois une croûte sèche peut se former: on l'enlève au couteau et utilise le reste. En théorie on peut la congeler mais ce n'est pas recommandé (*dans un tel cas, la décongélation devra être progressive, avec un passage par le réfrigérateur*) et la force de la levure sera réduite d'au moins 20%, il faudra donc en utiliser davantage.

Pour l'utiliser, la levure peut soit être dissoute au préalable dans de l'eau tiède (*mais pas chaude, quantité à imputer sur la quantité totale d'eau à ajouter à la farine*) ou directement émietée en même temps qu'on ajoute l'eau à la farine.



Quelle est la **bonne dose de levure** ? En réalité ça dépend de plusieurs facteurs, du type de farine, de la t° du local, de la méthode d'élaboration et du temps de levage recherché. En été, en raison des t° plus élevées, on utilise en général moins de levure qu'en hiver . Dans une pâte très hydratée on devra mettre un peu moins de levure que dans une pâte plus dure, ou encore si l'on utilise la méthode indirecte avec un long temps de fermentation, ou une farine très faible, on pourra utiliser un peu moins de levure. Globalement, on pourrait parler d'environ **25 à 30 g de levure fraîche par litre d'eau** (*variant selon ce qui est évoqué ci-dessus, soit 8 à 10 g de levure sèche / litre d'eau*).

- La **levure sèche** est comme de la levure pressée puis desséchée, ne conservant que 8% d'humidité mais gardant toute sa force. Son pouvoir est donc plus concentré et il convient de **l'utiliser en quantité environ 3 fois moindre que la levure pressée**, donc là où il faut 3g de levure pressée par exemple, il ne faudra que 1 g de levure sèche. **Préalablement à son usage, il est très important de la dissoudre dans un peu d'eau à 35/38 °C** (*quantité d'eau à retrancher de la quantité totale à ajouter à la farine*). La raison en est que pour la rendre active, il faut dissoudre les cellules de levure inactives qui recouvrent celles encore vivantes. Cette levure se caractérise par sa longue conservation (*jusqu'à des t° de 30/35°C on arrive à la conserver parfois pendant un an*).

* La **levure chimique**: ne convient pas vraiment pour la pizza et est utilisée pour les brioches et certaines pâtisseries.

L'Huile d'Olive



L'huile n'est pas un ingrédient nécessaire à la préparation d'une bonne pizza, ce qui ne veut pas dire qu'elle ne puisse pas être un ingrédient important. En réalité son usage dépend du type de pizza et du goût qu'on veut obtenir.

En tant que graisse, l'huile a un pouvoir émulsionnant et, ajoutée à la pâte, elle aidera à lier plus facilement la maille de gluten permettant d'atteindre plus de volume. Elle permet une meilleure rétention et distribution du CO₂ responsable du levage.

L'huile d'olive (*de préférence extra-vierge*) est **ajoutée à la pâte lorsqu'on veut obtenir une pizza plus parfumée et molle** (*alors que sans elle, la pâte est plus croquante*).

En général on rajoute l'huile au final de la préparation de la pâte, alors que si la farine n'est pas de bonne qualité, on la rajoute mélangée à l'eau parce-que l'émulsion permettant un liage des protéines, conduira à un gluten plus homogène.

Il faut avoir présent à l'esprit que l'huile **freine le levage et colore la pâte**, donc il ne faut pas en abuser (*on recommande un **maximum de 1 à 2 cuil. à soupe par kilo de farine***).

Sur la pizza tout juste sortie du four, on peut également ajouter un filet d'huile d'olive extra vierge pour que cela exhale les saveurs ... mais c'est une affaire de goût personnel.

Le Basilic



Le basilic est une plante aromatique au parfum unique, ingrédient indispensable de la pizza Margherita puisque joint à la tomate et à la mozzarella, il rappelle les couleurs du drapeau italien ...

Le mieux est de le cueillir avant la floraison, et de ne pas le sécher car il perd une grande partie de son arôme.

Dans de bonnes conditions, il **ne se conserve pas plus de 2 ou 3 jours** au réfrigérateur (*enveloppé dans un torchon humide*), donc il faut l'acheter au fur et à mesure de ses besoins, sauf à le congeler. Comme la plante pousse facilement en pot et n'a juste besoin que d'un ensoleillement correct et un arrosage relativement régulier, le mieux est d'en faire pousser sur un balcon chez soi (*on dit qu'il chasse les moustiques*).

En général on évite que le basilic ne sèche lors de la cuisson en lui donnant un léger trempage dans l'huile d'olive juste avant le passage au four ... mais cette technique est surtout efficace lors de la préparation de la pizza napolitaine dans des fours à pizza dont la chaleur élevée permet des temps de cuisson de seulement 90 secondes ... A la maison, avec les fours ménagers, les temps de cuisson sont plus élevés et pour que le basilic ne sèche pas **on recommande de le mettre sur la pizza peu avant la fin de la cuisson, ou juste au sortir du four.**

La Mozzarella



La meilleure mozzarella est la **mozzarella de bufflonne** ("*di Bufala*") qui se présente sous forme de petits globes blanc laiteux. Il convient de l'égoutter avant de l'utiliser dans la pizza.

Une heure avant la cuisson de la pâte, on **retire les globes de l'eau** dans laquelle ils sont conservés, on **coupe en deux**, on **presse légèrement** entre les mains chaque moitié pour en faire tomber le jus excédentaire, puis on **laisse ensuite égoutter** naturellement dans une passoire à pâtes, elle même placée dans un bol en inox, le tout laissé dans un endroit sec et frais.

De cette manière, on évite le problème des pizzas inondées !

METHODES DE PREPARATION DE LA PATE

Nous allons maintenant aborder un des aspects de la préparation de la pizza les plus passionnants parce-qu'il est très empreint de l'intervention humaine ...

Avant d'arriver à la recette que je vais vous dévoiler (*et qui je l'espère va devenir vôtre*), nous allons passer en revue les procédés traditionnels de pétrissage dans le but de terminer votre "formation théorique" ... ;+)

Les deux dernières méthodes ("*biga*" et "*poolish*") sont plus complexes à réaliser et je me contenterai seulement de les décrire sommairement dans ce document : elles feront probablement l'objet d'une publication ultérieure si vous êtes assez nombreux à m'en faire la demande (*une raison de plus pour [me contacter et me faire part de vos commentaires](#) :+*)



Pétrissage Direct

C'est la méthode la plus connue et utilisée, elle peut être suivie même avec des farines faibles souvent les plus faciles à trouver (*W en dessous de 220 ce qui veut dire des temps de levage plus réduits*). Simple et de coût minimum.

On dit que le **pétrissage** est **direct** quand **tous les ingrédients sont mélangés en une seule phase**. On verse l'eau, on ajoute la levure, on mélange un peu, puis on ajoute la farine par petites quantités à mesure qu'on mélange (*pour permettre une bonne oxygénation*) jusqu'à obtenir une certaine consistance. On peut alors ajouter le sel à ce moment là, puis le reste de farine, et, lorsque le mélange est quasiment terminé, l'huile d'olive extra-vierge si on en utilise.

On pétrit jusqu'à ce que la pâte soit lisse, douce, légèrement humide mais pas collante. On la laisse alors 15 à 20' sur le plan de travail après l'avoir recouverte d'un torchon humide ou de cellophane pour éviter qu'il ne se forme une croûte. Après cela on formera les boules de pâte (*pâtons*).

On place chaque boule de pâte dans un petit récipient approprié (*ça peut être un petit tupperware*) afin qu'elle puisse lever à t° ambiante, et on arrête avant le doublage du volume. Le temps nécessaire dépend de la force de la farine, de la quantité de levure et de la t° ambiante : il est généralement de l'ordre de 2 à 3 heures.

Pétrissage Direct avec Autolyse

Cette méthode permet l'obtention d'une pâte plus élastique, avec davantage d'arômes et un meilleur alvéolage que dans le cas précédent.

On pétrit farine et eau un très bref instant puis on laisse reposer entre 20' et 1h30 selon la qualité de la farine.

Ce repos a pour but de permettre une meilleure hydratation de la farine et de faire avancer le développement de la maille de gluten. Au terme de ce repos, on rajoute les autres ingrédients et on reprend le pétrissage normalement.

Cette méthode est surtout utilisée en boulangerie, mais certains pizzaiolos l'utilisent également.



Pétrissage Direct Contrôlé

Théoriquement cette méthode ne convient que pour des farines avec un W supérieur à 240.

On va utiliser le **froid d'un réfrigérateur** pour freiner l'activité de la levure. Cela permet une maturation plus lente de la pâte, avec pour conséquence au final l'amélioration des arômes et de la digestibilité.

Une fois le pétrissage (direct) terminé et après le repos de la pâte 15 à 20' à t° ambiante (recouverte d'un torchon ou cellophane), on forme les boules de pâte et on les met au réfrigérateur entre +4 et +6°C. A cette t° les enzymes présentes dans la levure sont inactivées, la fermentation alcoolique est interrompue alors que les enzymes de la farine poursuivent leur mission transformant et améliorant les caractéristiques de la pâte.

Le temps de maturation dans le réfrigérateur pourra varier **entre 12 et 24h, voire même jusqu'à 36 à 48h** en fonction de la force de la farine et de sa qualité.

Comme dans le pétrissage direct simple, les ingrédients sont mélangés en une seule phase, mais les proportions de certains d'entre eux peuvent être rectifiées. En fonction de la force de la farine et du temps de levage recherché on pourra **réduire** notablement la quantité de **levure**. Les **quantités de sel** pourront éventuellement être **légèrement augmentées**.

Outre les répercussions favorables au niveau du goût, cette méthode facilite la bonne organisation du pizzaiolo car la pâte est faite "à l'avance"...

Pétrissage Semi-Direct

A une pâte que l'on fait selon la méthode directe, on ajoute de la pâte de report, c'est à dire un bout d'une pâte identique mais faite les jours précédents. Par son temps de fermentation, cette dernière s'est transformée en un levain naturel et va ainsi servir de base forte et active pour la pâte actuelle.

Mais cette méthode n'est pas très facile à mettre en oeuvre à la maison: on ne fait pas des pâtes tous les jours comme dans une pizzeria, et par ailleurs il est difficile de contrôler les conditions de telle sorte que l'on puisse prévoir chaque fois la même qualité de résultat ...

Pétrissage Indirect avec Pré-pâte (*Biga*)



C'est en boulangerie que cette technique s'est d'abord développée. Elle peut cependant être utilisée aussi pour les pizzas mais il faut savoir que sa mise en oeuvre est difficile.

Pour travailler selon cette méthode, il y a essentiellement 2 phases. Tout d'abord il faut faire une pré-pâte, la "biga", puis dans la deuxième phase, on pétrit tous les ingrédients avec cette pré-pâte qui joue le rôle d'agent levant.

La biga peut se définir comme une pré-pâte assez sèche qu'on a laissé fermenter de nombreuses heures (*de 16h à un maximum de 48h*), qui est composée d'une farine très forte (*avec un W d'au moins 250*) mélangée à 44% d'eau (*on peut éventuellement rajouter un peu d'eau si la farine est particulièrement forte, mais dans tous les cas il faut rechercher l'obtention d'une biga relativement sèche afin qu'elle ne fermente pas plus que ce qui est souhaitable*) avec une faible dose de levure (*1% de la farine*).

Lors de la deuxième phase, on incorporera la biga, prête à l'usage, à la pâte en cours de préparation (*on rétablit les proportions normales eau/farine*) et en fonction de son pourcentage, on pourra éventuellement rajouter un petit peu de levure (*il est recommandé de ne pas dépasser une proportion de 30% de biga*).

Les pizzas élaborées selon cette méthode présentent des avantages par rapport à la méthode directe: alvéolage plus fin et régulier, meilleur digestibilité, amélioration du goût et du parfum, temps de conservation de la pâte plus long.

Pétrissage Indirect avec Poolish

Cette méthode qui doit son nom à son origine polonaise était jusque dans les années 20 la seule méthode utilisée en Autriche pour les viennoiseries, et en France pour le pain ...

Elle est très semblable au pétrissage indirect avec biga, sauf que le poolish est une pré-pâte liquide avec un rapport farine/eau de 1 à 1.



Cette méthode est selon certains la meilleure pour obtenir un produit parfumé, croquant, hautement digeste, mais il faut une farine très forte pour la réaliser (*avec des W entre 300 et 330*).

Les quantités de levure varient en fonction du temps de fermentation recherché.

Après mélange, on couvre le bouillon obtenu et on laisse fermenter le temps souhaité.

Dans la 2ème phase, on respecte la proportion d'ingrédients (*on rétablit les proportions normales eau/farine*) puis on met le sel vers la fin.

On laisse alors reposer 20' puis on fait les boules de pâte.

FOURS A PIZZA : Généralités

Le but des fours à pizza professionnels est d'obtenir une t° à la fois très élevée, et qui soit bien répartie.



De ce point de vue là, les fours à bois en brique réfractaire sont ce qui traditionnellement convient le mieux (*avec en outre cette touche de parfum inimitable de la braise*), mais la technologie aidant, des fours moins contraignants (*stockage du bois, approvisionnement, etc.*) ont fait leur apparition et se sont répandus (*four avec brûleurs à gaz, fours électriques*) qui sont "presque aussi bien" que les fours à bois ...

Ce qu'il faut retenir c'est que dans les fours traditionnels de pizzeria, la t° atteint environ 450 à 480 °C pour certains (*après la période de préchauffage de rigueur*) ... cela permet un temps de cuisson moyen pour les pizzas qui est très court, de l'ordre de 90 secondes.

La brièveté de ce temps de cuisson fait que la pizza peut être enfournée parée de tous ses ingrédients dès le début, que ceux-ci n'ont pas le temps de sécher en un aussi bref délai, et qu'en outre les saveurs de chacun d'eux sont exhalées de façon optimale ...



MA RECETTE DE LA PIZZA ITALIENNE

(très proche de la Pizza Napolitaine)

Le tableau qui suit va vous donner la **proportion des ingrédients pour faire la pâte** des pizzas dans des moules circulaires d'un diamètre de 35 cm environ.

En général je compte **1/2 à 2/3 de pizza par personne** (*ces pizzas sont légères et se mangent "toutes seules"*).

Ingrédients	1 pizza	2 pizzas	3 pizzas	4 pizzas	5 pizzas	6 pizzas
Farine	166 g	333 g	500 g	667 g	833 g	1 kg
Levure en sachet	1 g	2 g	3 g	4 g	5 g	6 g
Levure fraîche	3 g	6 g	9 g	12 g	15 g	18 g
Sel de mer	4,2 g	8,3 g	12,5 g	16,7 g	20,8 g	25 g
Eau	0,10 l	0,20 l	0,30 l	0,40 l	0,50 l	0,60 l
Poids Total approximatif	270 g	540 g	810 g	1,080 kg	1,350 kg	1,620 kg



Si vous voulez faire davantage de pizzas ... il vous suffit d'adapter les quantités au nombre de pizzas que vous désirez, par simple opération arithmétique !

Le procédé que j'utilise pour la pâte et que je vais vous donner ici s'inspire principalement de la **méthode du pétrissage direct contrôlé**, avec quelques petites adaptations ...

Pour des pizzas à déguster le soir, en général je fais la pâte le matin, à l'heure du petit déjeuner, c'est très vite fait (*on peut également la faire la veille au soir avant de se coucher*)

- 1) Diviser la farine en 2 parts égales et mettre chaque moitié dans un bol ou saladier différent.
- 2) Diviser également l'eau en 2 parts égales et verser chacune dans un verre différent.

3) Dans un des verres, ajouter la levure (*J'utilise indifféremment, selon ce que j'ai sous la main, de la levure fraîche ou de la levure sèche en sachet ... se rappeler que pour cette dernière, l'eau doit être tiède, 35/38°C, et en outre ne pas oublier que les quantités doivent être adaptées au type de levure*). Remuer soigneusement avec une petite cuillère pour obtenir une bonne dilution.

4) Dans l'autre verre d'eau, ajouter le sel et remuer avec une petite cuillère.

5) Dans un des saladiers, verser le contenu d'un des verres sur la farine et remuer à la main. Mélanger assez rapidement de telle sorte que le mélange soit homogène.

6) Idem pour l'autre saladier avec l'autre verre.

7) Mélanger alors les deux pâtes ensemble. On pétrit pendant environ 5 minutes (*pour beaucoup de pâte, il peut y avoir lieu d'allonger légèrement le temps de pétrissage*). Prêter attention à ce que le mélange ait bien été homogénéisé. La consistance de la pâte doit être souple, humide mais pas collante, douce au toucher.



8) Il peut s'avérer qu'en ayant scrupuleusement respecté les quantités données dans le tableau, votre pâte soit un peu collante (*rajouter alors de la farine dans votre main, par "tout petit peu" et pétrissez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée*) ou qu'au contraire elle soit un peu sèche ou dure (*dans ce cas, ajouter de l'eau par très petite quantités, comme l'équivalent d' 1 ou 2 cuillères à café, et pétrissez*) ... cela est principalement dû au fait que les paramètres ne sont jamais exactement les mêmes (*température, qualité de la farine, etc.*).

9) Recouvrir le saladier contenant la pâte d'un film plastique (*ou d'un torchon humide si vous n'avez pas de papier plastique*) puis laisser reposer 10 mn à t° ambiante.

Nous allons maintenant permettre à la **pâte** d'évoluer "tranquillement" en la mettant dans le saladier couvert **au réfrigérateur** (+4 à +6 °, *donc pas au congélateur !*), c'est la **maturation** qui durera de **10 à 24h** selon votre choix et votre organisation.

1h45 à 2h30 environ avant de faire cuire les pizzas : retirer la pâte du réfrigérateur. Normalement la pâte a dû augmenter autour de 60 à 80% de son volume. *(NB: si vraiment la pâte a augmenté beaucoup plus, je la sors du réfrigérateur un peu plus tard, jusqu'à 1 h plus tard, ceci pour lui donner moins de temps de levage à t° ambiante, car à t° ambiante en principe elle doit continuer à lever plus vite qu'au froid).*



Procéder à la séparation des pâtons (boules de pâte) avec un couteau ou une spatule, chacun devant peser approximativement 270 g (*si on a respecté les indications du tableau*).



Mettre chaque pâton dans une boîte (*style tupperware*) que l'on recouvre de film plastique (*ou torchon*) pour le **levage à t° ambiante**. Les temps que je vous ai donnés sont approximatifs : si, comme moi, vous êtes passionné(e), vous apprendrez vite à adapter les temps de levage aux circonstances (*force de la levure, t° ambiante élevée, humidité de l'air, saison, four à proximité, etc.*).

Vers le final du temps de levage à t° ambiante (*en principe 1h45 à 2h30 comme vu plus haut*), je tire parti de ce temps disponible pour **préparer la réduction de tomates** qui servira à enduire les futures pizzas (*cette réduction peut toutefois être préparée à l'avance*):

Dans une poêle avec un bon fond d'huile d'olive qu'on a préalablement mise à chauffer quelques instants, disposer la quantité de 3 ou 4 tomates de taille moyenne par pizza (*préalablement lavées et coupées en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur*).



Ajouter du sucre en poudre (*environ 1 cuil. à soupe par 3 tomates*) et du sel de mer (*environ 1/3 de la quantité de sucre en poudre*) ... n'hésitez pas à faire jouer votre intuition ! Laisser à feu vif sans couvrir pour que l'eau s'évapore. Remuer, ajouter des herbes aromatiques (*origan, thym, romarin...toutes les saveurs de la Méditerranée*). Remuer de temps en temps.

En principe la préparation doit avoir réduit au bout de 20 à 25 minutes et sera prête à l'emploi (*cette préparation ne doit pas être trop liquide car elle occasionnerait des problèmes lors de la cuisson de la pâte*).



Au lieu de tomates fraîches, vous pouvez utiliser des tomates entières pelées en boîte que vous passerez d'abord au mixer avant de les mettre à réduire à la poêle ... moi je préfère les tomates fraîches !

1h environ avant la cuisson, mettre la **mozzarella à égoutter**. Pour cela, sortir la mozzarella du réfrigérateur, couper chaque boule (*pulpetta*) en 2 moitiés. Presser légèrement chaque moitié entre vos mains pour éliminer le petit lait excédentaire puis laisser s'égoutter naturellement à t° ambiante dans une passoire à pâte.



C'est également environ **50 mn à l'avance** qu'il faut **commencer à préchauffer le four** afin qu'il soit vraiment à la t° maximale quand on enfournera les pizzas (*voir plus bas*)

Confection des disques de pâte avant d'enfourner : il faut **abaisser chaque pâton** pour en faire un disque à déposer dans un moule.

Autrefois j'utilisais systématiquement le rouleau à pâtisserie (*quand il n'était pas réquisitionné pour résoudre les scènes de ménage :+)*) mais suivant les recommandations de la réglementation sur la Pizza Napolitaine STG **je n'utilise plus le rouleau** (*sauf pour les scènes de ménage :+)*) ... Sous l'effet de la pression des doigts des deux mains, la force exercée provoque le déplacement de l'air contenu dans les alvéoles de la pâte du centre vers la périphérie du disque de pâte, et commence à former le rebord surélevé de la pizza ... : c'est "**il cornicione**" comme le nomment les Italiens, c'est à dire "**la corniche**" qui est **un des éléments emblématiques** de la pizza napolitaine !



Je jette un tout petit peu de farine sur le plan de travail puis commence par faire un petit disque de pâte aussi circulaire que possible avec le pâton que **j'aplatis à la main**.

Avec la pratique, c'est **très facile**, on fait **tourner la pâte horizontalement sur le plan de travail avec une main** pendant que l'autre **presse et étale du centre vers l'extérieur**, cela a pour effet d'**égaliser les forces d'étirement dans toutes les directions** et le disque prend naturellement une forme relativement circulaire (*la corriger si nécessaire*) ... Je le retourne également (*dessus-dessous*) 2 ou 3 fois durant ce processus et l'enfarine un peu si nécessaire !



Quand le disque commence à avoir **environ 20 cm** de diamètre, je le prends **directement dans mes mains**, l'une étant en position oblique (*ni verticale, ni horizontale*) et servant de main de soutien, pendant qu'à l'aide du pouce et les doigts de l'autre main, j'étire le disque et le fais tourner en essayant de ne pas trop écraser le bord (*afin de respecter "il cornicione"*)...

A ce stade, c'est le moment de **vous amuser** (*encore plus*) si vous en avez envie, en faisant **voltiger** la pâte au dessus des mains tout en lui imprimant un mouvement circulaire ... la force centrifuge de la rotation devrait continuer à lui donner de l'extension !!! ... (*sur la photo c'est mon fils qui s'amuse, il est très doué :+*)

Lorsque la pâte a atteint la **taille souhaitée**, la **déposer dans un des moules** à pizza préalablement **huilé** (*très légèrement à l'aide d'un bout de papier absorbant imprégné d'huile d'olive*). On peut compléter l'étirement de la pâte dans le moule si nécessaire ...



Puis, en un mouvement circulaire partant du centre vers la périphérie, déposer un peu de la réduction de tomate sur la pâte à l'aide d'une cuillère et piquer avec la pointe d'une fourchette (*il m'est arrivé d'oublier de piquer et je n'ai noté aucun inconvénient*).



Le moment de la Cuisson arrive enfin : si comme moi vous n'avez pas un four à bois professionnel chez vous, voici ce que je vous recommande:

- Ainsi qu'évoqué plus haut, vous aurez mis votre four à **préchauffer au réglage maximum** de 30 à 50 mn avant la cuisson, afin d'être sûr qu'il atteigne sa t° maximale (*laquelle pour la plupart des fours domestiques dépasse rarement 250 à 280° pour les meilleurs !*)
- **Enfourner la pâte** ainsi légèrement badigeonnée de tomate toute seule, quelques instants (*dans le four qui demeurera au réglage maxi durant toute la cuisson*). En effet, la pâte nécessite davantage de temps de cuisson que le reste ...
- **Au bout de 4 à 6 minutes** en moyenne (*dans mon four qui est une cuisinière à gaz tout ce qu'il y a de plus classique*), j'ouvre la porte du four, j'attrape le bord du moule à pizza avec un torchon et le remue horizontalement et circulairement pour **voir si la pâte s'est détachée**, si elle se déplace dans le moule : c'est ce qu'il faut obtenir.
- Lorsque la pâte se détache du moule, si elle est relativement fine, la **retirer du four** puis **procéder à la garniture** (*voir plus bas ci-après*), sinon (*pâte plus épaisse*) la laisser cuire encore quelques instant de plus (*jusqu'à ce qu'elle ait commencé à dorer par-dessous : vérifier en soulevant la pâte avec une spatule*) avant de procéder à la garniture.



- **Une fois la pizza garnie, on enfourne à nouveau.** L'objectif de cette phase est que la garniture du dessus cuise pendant que la pâte achève sa cuisson sans brûler ... vous allez donc gérer ces deux paramètres confiant en votre talent de "nouveau pizzaiolo" et en tenant compte de votre four et de votre pizza ...

Avec mon four, en général je laisse la pizza **5 à 7 minutes** puis je vérifie la cuisson. Je la place alors dans le compartiment inférieur que comporte mon four afin qu'elle soit **chauffée par le dessus** : ça permet à la mozzarella de prendre "un petit coup de feu", de brûner légèrement ... attention, dans mon four ce passage doit être très bref, de l'ordre de **1mn à 1mn 30s** car sinon tout se calcine très vite (*si vous avez un four électrique, vous utiliserez la fonction "grill" pour cela*). Si à ce stade-là (*garniture prête*) vous avez l'idée que la pâte l'est également, alors retirez, découpez et servez ! Si au contraire vous pensez que la pâte nécessite encore un peu plus de cuisson, remettez la éventuellement 2mn dans le compartiment principal du four (chauffage par en-dessous), puis retirez et coupez la pizza.



... Dégustez la pizza tant qu'elle est chaude !!! ...



La pâte est cuite mais reste souple !

Garniture de la Pizza : mes 4 variantes préférées ...

- **Pizza Napolitaine “à ma manière”**, j’utilise de 130 à 180 g de mozzarella fraîche que j’émiette sur la pizza. Pour ce qui est du basilic, je rajoute les feuilles 1mn avant sortie du four afin qu’il ne sèche pas (*on peut tremper les feuilles de basilic dans l’huile d’olive avant de les incorporer à la pizza*) ... mais aimant particulièrement l’origan, il m’arrive de remplacer le basilic par ce dernier (*ce n’est donc plus une pizza napolitaine classique “au sens de la loi” ;+).* Je peux utiliser soit l’origan frais tel quel sur la pizza, ou faire un petit mélange dans une tasse (*avec de l’huile d’olive, du sel de mer, de l’origan frais et éventuellement une touche de piment*) et j’en badigeonne légèrement la pizza au final avant de servir... c’est selon l’humeur du moment !
- **Pizza Fromage de Chèvre ou Brebis / Tomates cerises / Basilic** : utiliser 70 à 80 g de Mozza et 80 g de fromage de chèvre (*de style feta*) ou fromage de brebis semi-frais. Répartir les miettes ou lamelles de fromage de manière uniforme et enfourner, puis 3 mn avant le final, ajouter les tomates cerises (*coupées en 2 ou 4 et préalablement égouttées*). Enfin 1mn avant de servir, on ajoute les feuilles de basilic ... cette pizza parfumée est une de mes préférées !
- **Pizza Mangue / Mozza / Epices indiennes** : cette recette est venue à moi “comme une apparition”, j’ai eu l’idée que ces saveurs pouvaient aller bien ensemble et puis les couleurs m’attiraient. J’ai essayé et ça m’a plu ! Je découpe une mangue fraîche en lamelles que je dispose sur la pizza avant d’enfourner avec la mozzarella (*130 à 150 g*) et après léger saupoudrage d’épices indiennes, plus particulièrement du “Tandoori Massala” (*le tandoori massala est un mélange d’épices un peu salé utilisé pour saupoudrer ce qui est destiné à cuire dans le tandoor, four traditionnel de l’Inde*) mais vous pouvez aussi utiliser toute autre épice qui vous inspire ...



Mon idée pour cette pizza était de rechercher la couleur, une touche d’épices et un contraste de saveurs que la petite pointe d’acidité de la mangue apporte ...

- **Pizza Roquefort / Salade de Roquette et Noix** : j'utilise environ 90 à 100 g de Mozza et 50 g de roquefort, émiettant le tout de manière aussi uniforme que possible sur la pizza, en même temps que les noix cassées en petits morceaux, puis j'enfourne. Environ 1mn avant la fin, je dépose quelques feuilles de roquette sur la pizza, qui peuvent ou non être découpées selon les préférences de chacun.

Une variante de cette pizza que j'ai goûtée il y a peu dans une excellente pizzeria, consistait à remplacer les noix par de très fines rondelles de pommes ... la complémentarité des saveurs était optimale et la pizza y gagnait en légèreté !

Voilà ! C'est à vous maintenant ... vous essayez ?

... Très vite vous allez vous rendre compte que sur une base de pâte qui répond à quelques normes précises d'élaboration et de tradition, il existe une infinité de garnitures possibles, toutes aussi diverses et variées qu'il y a de cultures et d'individus ... pour cette raison, **la pizza est universelle !**

Libérez votre créativité, préparez ces recettes, faites-moi part de vos trouvailles, exprimez vos suggestions, vos questions ... **Vous me ferez un immense plaisir si vous publiez vos commentaires** au bas de la page à laquelle vous pouvez accéder [en cliquant sur ce lien](#) vers le Gourmet Végétarien !!!



ANNEXES

Dénomination “Pizza Napolitaine STG ”

La **Dénomination Pizza Napolitaine** a fait l’objet d’un règlement enregistré et publié au **Journal des Communautés Européennes**, Règlement UE 97/2010 du 4 Février 2010, dans la catégorie des Spécialités Traditionnelles Garanties “**STG**” ... vous pouvez télécharger le [pdf en français](#).

Comme toute réglementation, il y a un caractère général et normatif qui ne prend pas en compte certaines modalités particulières ou techniques spéciales ... un des buts principaux de ce règlement est de protéger l’image de marque de la Pizza Napolitaine et éviter que n’importe qui fasse usage de ce nom pour des produits dont la qualité ne serait pas conforme aux critères prescrits ! La mention des ingrédients ainsi que des processus autorisés y est bien détaillée, c’est une référence intéressante.



Logo Officiel de la «vraie» Pizza Napolitaine

Pizza et diététique

Si la pizza n'est probablement pas l'idéal de ce qu'il faudrait manger tous les jours d'un strict point de vue diététique (*il conviendrait que la majorité des gens mange davantage de légumes et de fruits qu'elle ne le fait*), il ne faut pas non plus la "diaboliser" ... On peut observer que la pizza occupe une grande part dans les habitudes alimentaires méditerranéennes.

Le nombre de calories moyen d'une pizza se situant autour de **600 à 700 calories**, il est sage de la voir non pas comme un plat, mais plutôt comme un **repas complet** (*que l'on peut éventuellement accompagner d'une simple et légère salade verte en complément*).

La pizza traditionnelle apporte principalement des hydrates de carbone, ainsi que des lipides (*surtout des graisses insaturées*), et peu de protéines. Les hydrates de carbone proviennent de la farine. Pour pallier certains inconvénients de la farine blanche, raffinée et dépouillée d'une partie de ses sels minéraux, on peut la remplacer (*en totalité ou partiellement*) par de la **farine complète** fine, meilleure pour l'organisme.

J'en utilise régulièrement pour les pizzas que je prépare, mais afin de ne pas trop compliquer le processus de levage ni transformer fondamentalement la structure de la pâte, je remplace seulement 1/3 à 1/2 de la farine blanche par de la farine complète (voir les proportions globales indiquées dans le tableau plus haut).

L'ajout de farine complète a pour effet d'allonger un peu le temps de levage ou de requérir l'utilisation d'un peu plus de levure ... faites des essais pour déterminer ce qui vous plaît le plus ... Outre les vertus tenant aux sels minéraux additionnels qu'elle apporte, la farine complète donne également une touche de saveur un peu différente, légèrement acide et plaisante.

Si l'on se résume : avec la Pizza comme pour tout, l'important est d'être dans le domaine du raisonnable. Le **juste milieu** (*sauf problème particulier ou allergie*) doit se situer entre une attitude excessive qui conclurait à son bannissement, et le fait d'en manger à chaque repas. L'auteure d'un blog très intéressant, [Alimentation saine et Repas équilibrés](#) nous rappelle à juste titre les vertus de l'équilibre !

Afin que la pizza puisse conserver son aspect festif, laissons notre **sagesse** s'exprimer en même temps que notre **gourmandise** ... soyons "gourmet" ! ... et comme en outre il n'est pas nécessaire de tuer des animaux pour nous nourrir, soyons :

"Gourmet Végétarien" !

Si vous avez encore des doutes quant aux nombreux bénéfices d'une alimentation végétarienne (*outre les saveurs exquis que cette Cuisine nous propose*), je vous suggère de lire mon article sur le sujet en cliquant sur [7 Raisons pour être Végétarien](#)

APPENDICE

Note Très Importante : si vous voulez **partager** ce contenu, **s'il vous plaît ne recopiez pas le pdf** pour le transmettre, mais **copiez les deux lignes qui suivent** et envoyez-les à vos amis. Ils pourront télécharger gratuitement ce Bonus en allant sur la page d'accueil de mon blog :

Télécharger le pdf du bonus gratuit Les Secrets de la Pizza Italienne
<http://www.gourmet-vegetarien.com>

Ainsi, **par la visite de vos amis sur mon blog**, vous contribuerez à **m'aider** et à me remercier pour ce travail que je suis heureux de mettre à votre disposition.
(Soyez tranquilles, je déteste les spams et ne céderai ni ne vendrai jamais ces adresses email!)

Mes plus vifs remerciements vous sont destinés,
Chère Lectrice, Cher Lecteur, sans qui le [Gourmet Végétarien](#)
n'existerait pas !
Merci d'être arrivé(e) jusque-là : j'espère vous avoir été utile !

Parmi tous les sites italiens dédiés à la pizza qui, au milieu d'une multitude, m'ont été d'une utilité spéciale pour la rédaction de ce document, je tiens à adresser des remerciements particuliers à :

- [Compagnia della Pizza](#)
- [Cookaround](#)
- [Amicci della Pizza](#)
- [Pizza.it](#)