

Pâte à pizza sans gluten (version pro - Caputo)

Ingrédients (pour 3 à 4 pâtons) :

- 750 g de farine **Caputo Fioreglut** (sans gluten)
 - 500 ml d'eau tiède (entre 29 °C et 40 °C)
 - 10 g de levure de boulanger sèche active (ou 20 g fraîche)
 - 15 ml de sel
 - 15 ml de sucre blanc
 - Huile d'olive Q.S. (pour huiler les mains et le bol)
-

Préparation :

1. Activer la levure

Dans un petit bol, mélanger l'eau tiède avec la levure et le sucre. Laisser reposer 10 minutes jusqu'à ce que des bulles apparaissent.

2. Mélanger les ingrédients secs

Dans un grand bol ou le bol d'un batteur sur socle, verser la farine Caputo Fioreglut. Ajouter le sel et mélanger rapidement.

3. Incorporer les liquides

Ajouter progressivement le mélange de levure à la farine tout en mélangeant à la main ou au crochet pétrisseur (vitesse moyenne). Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Elle sera légèrement collante — c'est normal.

4. Repos et levée

Huiler légèrement un grand bol, y déposer la pâte et couvrir d'un linge ou d'un film plastique. Laisser lever pendant 1h30 à température ambiante ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.

5. Façonnage

Séparer la pâte en portions (200–250 g chacune pour des pizzas de 10-12 po). Former des boules en huilant légèrement vos mains. Laisser détendre 30 minutes avant d'abaisser.

6. Cuisson

Étaler délicatement la pâte sur du papier parchemin, garnir à votre goût, puis cuire à haute température (environ 350–400 °C dans un Ooni Volt, ou 260 °C au four traditionnel) pendant 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante.



Conseils du chef :

- Cette pâte supporte très bien une **précuisson à blanc** de 3 minutes pour une base plus croustillante.
- Pour une fermentation lente : réfrigérer la pâte pendant 24 h après la première levée, puis laisser tempérer 1 h avant utilisation.
- Le mélange Caputo Fioreglut donne une élasticité exceptionnelle comparée aux autres farines sans gluten — idéal pour la cuisson à très haute température.