



/ 15 février 2018

Pâte à pizza : c'est meilleur quand c'est long

Par Mayalen Zubillaga(<https://www.180c.fr/auteurs/mayalen/>)



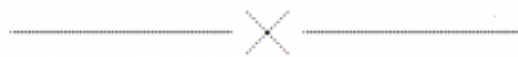
Installé à Aix-en-Provence, Marco Guidi fait de la pizza Slow Food sans le savoir, et ça tombe bien, parce qu'il est romain.

Pour manger beaucoup de pizza sans dommages collatéraux, faites mûrir la pâte longtemps

La pâte à pizza qui lève pendant au moins 6 heures, ce n'est pas un truc de foodie qui veut manger populaire tout en faisant mieux que le bas peuple : c'est *vraiment* meilleur. « Avec la fermentation lente, surtout à basse température, la pâte gagne en goût et en digestibilité », explique Marco Guidi, qui a ouvert la pizzeria Manlio's, à Aix-en-Provence, après une formation dans une école de pizzaiolo à Rome et huit années de pratique à l'étranger. Ne me demandez pas pourquoi c'est mieux comme ça : les détails de la fermentation alcoolique de la pâte à pizza m'échappent (j'ai cru comprendre que c'est une orgie d'enzymes façon *La Grande bouffe*, gaz inclus*), mais si les meilleurs pizzaiolos italiens disent qu'il faut faire comme ça, je fais comme ça et je chante même un petit Glory Glory Alleluia. Marco Guidi propose une pizza encore peu connue en France mais classique en Italie, notamment à Rome : la pizza *al taglio*, vendue à la coupe après avoir été cuite sur des plaques rectangulaires. Sa pâte, plus hydratée que celle de la classique pizza napolitaine – la ronde, celle qui s'est diffusée partout dans le monde –, mûrit deux jours au frais pour un résultat gustatif optimal, sans rester sur l'estomac « *même en en mangeant beaucoup* », précise Marco. C'est vrai aussi pour la pizza napolitaine traditionnelle (http://www.pole-pizza.fr/wa_files/napolitaine.pdf), dont la levée dure généralement autour de 6 heures.

Pour faire mûrir la pâte longtemps, allez sur [change.org](https://www.change.org) ou dans une épicerie italienne

Ivano La Corte, formateur à l'École Française de Pizzaiolo (si j'avais su qu'on pouvait prendre des cours de pizza avec des Italiens, j'aurais zappé la fac), explique qu'en Italie, on utilise des farines de type 00, très raffinées. Mais ce qui les distingue de notre bonne vieille T45, c'est surtout leur « force » en gluten, c'est-à-dire leur capacité à supporter les fermentations longues : la pâte, très élastique, ne risque pas de se rompre pendant la levée. Cette force ou valeur boulangère, liée à la variété du blé, est indiquée après la lettre W sur les paquets de farine italiens (mais pas sur les français, à quand la pétition sur [change.org](https://www.change.org) ?). « *La plus forte est la manitoba (W360), issue d'un blé canadien, précise Ivano La Corte. Elle peut lever de 15 à 20 h à température ambiante et de 4 à 5 jours au frais.* » En bref, plus la force de la farine est élevée, plus la pâte peut mûrir longtemps. Chez Manlio's, Marco Guidi utilise des farines bio dont la force, comprise entre 300 et 350, permet facilement une levée de 48 h. Pour ma pâte à pizza maison, quand je veux faire durer l'orgie enzymatique pendant 24 heures au réfrigérateur, j'achète de la manitoba à l'épicerie bio (« Préparation pour pizza » de Priméal). Pour une levée plus courte, les farines faibles (T45 à T65) donnent de bons résultats avec une levée d'1 heure à température ambiante puis une fermentation de 6 à 8 heures au réfrigérateur.



Pâte à pizza ménagère de compet'

Ingédients Pétrir la farine, la levure et

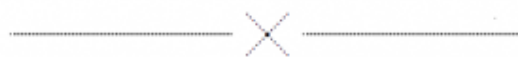
- pour 2 ou 3 pizzas rondes :**
- 500 g de farine manitoba ou autre farine italienne forte
 - 5 g de levure de boulanger fraîche (inutile d'en mettre plus pour une levée longue)
 - 300 ml d'eau
 - 2 cuillères à café rases de sel fin

l'eau pendant quelques minutes, puis ajouter le sel et pétrir énergiquement jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et souple. La mettre dans un saladier, la couvrir avec du film étirable au contact (en débordant largement pour anticiper la levée) puis un torchon humide. La laisser lever 1 h à température ambiante puis la réfrigérer pendant 12 à 24 h.

La sortir 1 ou 2 h avant de façonner les pizzas.

Étaler finement chaque pâton sur le plan de travail semoulé avec de la semoule fine de blé dur (je rêve de faire tourner la pâte à pizza au-dessus de ma tête, mais en réalité, j'utilise un rouleau à pâtisserie, ce qui ferait frémir d'angoisse les pizzaiolos napolitains).

Garnir (pas trop) et faire cuire la pizza dans le four préchauffé au maximum, idéalement sur une pierre réfractaire, ou dans un four à pizza à bois.



Manlio's

Marco Guidi

1 Rue Jacques de la Roque, Aix-en-Provence

<https://www.facebook.com/manliospizza>(<https://www.facebook.com/manliospizza>)

[//www.facebook.com/manliospizza](https://www.facebook.com/manliospizza))

École Française de Pizzaiolo

www.ecolefrancaisedepizzaiolo.com(<http://www.ecolefrancaisedepizzaiolo.com/>)

* Si vous voulez vraiment comprendre comment fonctionne la fermentation et pourquoi la force des farines est importante, lisez le *Traité de miamologie - Pâtisserie* du Professeur Chaudron. Vous aurez alors très envie d'essayer de préparer des brioches ou de la pâte feuilletée avec de la Manitoba.