

COQUES DE PA (Massa bàsica)

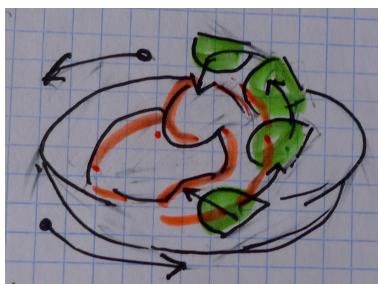
- S'ha de treballar en un ambient tebi (entre 20°C i 22°C)
- S'ha de treballar una estona
- Ha de fermentar 2 cops

	<u>Ingredients</u>
400 grs	farina
entre 240 (60%) - 280 (70%) ml	aigua (segons el grau d'hidratació que es vulgui)
180 (45%) grs	massa mare o 20 grs de llevat fresc de Paris)
7 grs	sal
	OPCIONAL
1 o 2 culleades	oli (jo no acostumo a posar-ni)

- Si ho fem amb massa mare: Abocar l'aigua i la farina en un bol i amb una ma ho anem pastant mentre amb l'altra anem fent girar el bol. Si hi quedem grumolls cal anar-los desfent amb els dits. Deixar-ho reposar 30 minuts. Passats els 30 minuts hi afegim la massa mare i ho pastem dins del bol.
- Si ho fem amb llevat fresc premsat: En un bol esmicolar el llevat premsat barrejant-lo amb la farina, anant-lo desengrunant i xafant amb els dits de manera que ens quedi integrat amb la farina.
- Abocar-hi l'aigua i amb una ma ho anem pastant mentre amb l'altra anem fent girar el bol. Si hi quedem grumolls cal anar-los desfent amb els dits.

En ambdós cassos:

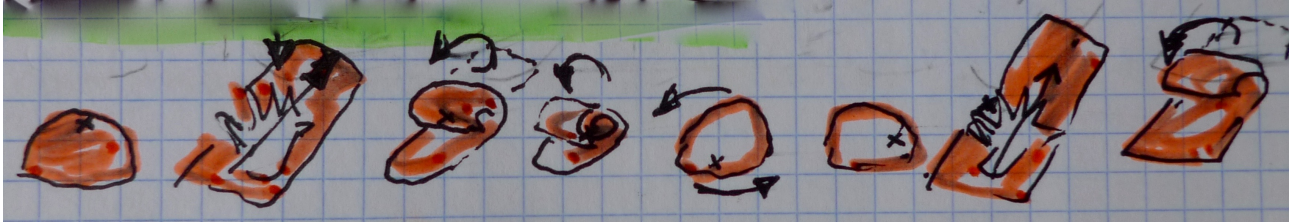
- Quan tinguem una pasta hi afegim la sal i l'oli (opcional) i ho tornem a pastar agafant una part de la massa des de sota i girant-la sobre si mateix, mentre amb l'altra ma fem girar el bol. A cada plec de la massa donem també un quart de gir al bol per anar treballant tota la massa fins que tingui una mica de cos. **Nota**: Si la massa es molt hidratada pot ser necessari pastar-la força estona airejant-la i aixó es fa molt millor dins d'una taper rectangular de dimensions grans, prèviament engreixat amb una mica d'oli.



- Quan ja tingui una mica de cos es bolca la massa sobre el marbre, sense enfarinar ni posar-hi oli per no modificar les proporcions inicials i es treballa a fons.

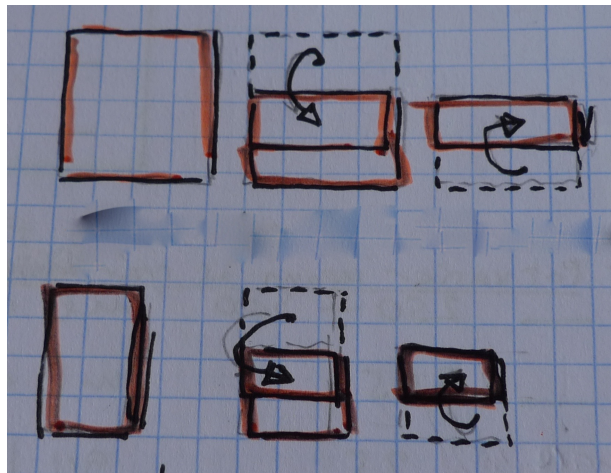
- Amb masses poc hidratades (entre un 50% i un 60% d'aigua) es millor fer un tipus de pastat continuu:

- Partint de la massa bolejada, s'estira i allarga la massa amb el palmell de la ma.
- Es plega sobre si mateixa retrocedint fins a tornar a tenir forma de bola.
- Es gira 1/4 de volta i es torna estirar i plegar sobre si mateixa.
- S'ha de pastar així durant uns 15 o 20 minuts.



- Amb masses més hidratades (entre un 60% i un 90% d'aigua) es millor fer un tipus de pastat que combina els plecs simples i un temps de repós (mètode REINHART):

- Pastar durant 10 minuts
- Deixar reposar 30 minuts
- Estirar la massa i fer uns plecs simples en un sentit.
- Girar 1/4 de volta la massa i tornar fer uns plecs simples (com indica el dibuix)



- Deixar reposar durant 30 minuts (ja haurà reposat 1 hora)
 - Estirar la massa i tornar les dues tandes de plecs indicats abans
 - Deixar reposar durant 30 minuts (ja haurà reposat 1 hora i mitja)
 - Estirar la massa i tornar les dues tandes de plecs indicats abans
 - Deixar reposar durant 30 minuts (ja haurà reposat 2 hores)
 - Estirar la massa i torna 60 minuts (ja haurà reposat 3 hores)
 - Estirar la massa i tornar les dues tandes de plecs indicats abans
 - Deixar reposar durant 60 minuts (ja haurà reposat 4 hores)
 - Estirar la massa i tornar les dues tandes de plecs indicats abans
 - Bolejar la massa
- Quan acabem el pastat, tant pel mètode continuu com pel mètode dels plecs i repós, hem de bolejar la massa per donar-li tensió superficial, fent una bola.

- Enfarinar lleugerament la bola i deixar-la reposar entre 1 hora i 1/2 o 2 hores dins d'un bol tapat amb paper film.
- Passat el repós enfarinar lleugerament el marbre i bolcar-hi la massa. Estirar-la amb compte perquè no perdi massa gassificació i fer un plec simple.
- Es deixa reposar 1 hora tapada amb un drap.
- Quan falti 1/2 hora per enforar preescalfar al forn a 250°C.
- Després col·loquem la massa sobre un paper sulfuritzat, s'estira amb compte i li donem forma de coca anant-la acabar d'estirar pressionant amb les puntes dels dits. Farcir per sobre amb els condiments que hi hagin d'anar.
- Enforar: En funció del tipus de coca, però per norma general 3 minuts a 250°C i aixar a 200°C durant 12 o 13 minuts