

COCA de SANT JOAN Forki

Nota: Si la volem fer en un dia el procés total dura unes 9 hores hores. Hem de començar a preparar la coca al matí (aproximadament a les 08:00 h) per a poder enforar a cap a les 17:00h.

Nota: La podem fer amb 2 dies i ens quedarà millor. El primer dia preparem el preferment i la massa de la coca - un cop preparada la deixem reposar a la nevera fins l'endemà - i al segon dia acabem de preparar la coca i enfornem.



<u>mides per dues coques</u>	<u>Ingredients</u>
	<u>Preferment</u>
100 grs	farina mitja força
100 ml	llet sencera
16 grs	llevat fresc de Paris
8 grs	sucre
	<u>Per la massa de les coques</u>
225 grs	del preferment fet el dia abans o de MASSA MARE refrescada 2 cops i ben activa
150 grs (3 ous)	ous sencers
400 grs	farina força
125 grs	llard o mantega a temperatura ambient (queda més gustosa amb llard)
100 grs	sucre
1	llimona (la ratlladura de la pell)
una punta	sal
6	cullerades soperes de llet (tèbia)
	<u>Cobertura per si es fa de pinyons</u>
100 grs	pinjons
150 grs	sucre
1	ou (per pintar la coca)
	<u>Cobertura per si es fa de fruita confitada</u>
300 grs	fruita confitada
60 grs	pinjons
150 grs	sucre
1	ou (per pintar la coca)
OPCIONAL	conyac per macerar la fruita
1	ou (per pintar la coca)

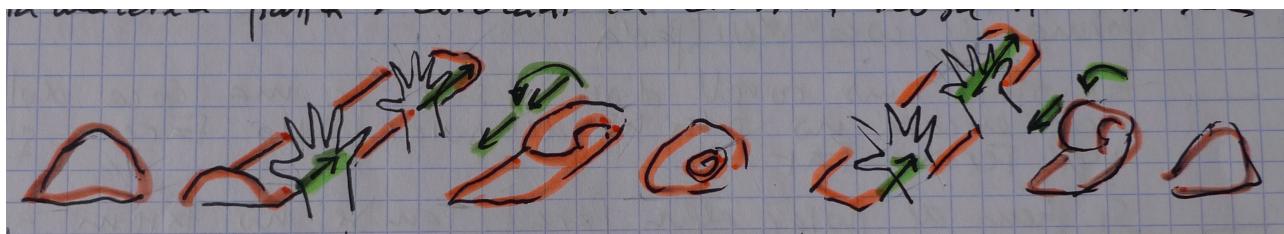
	crema pastissera tradicional
4	rovells d'ou
500 ml	llet sencera
90 grs	sucre
20 grs	farina fluixa (o de rebosteria)
20 grs	Maizena
1	llimona (la pell)
1/2 branca	canyella (o vainilla)

1^a fermentació: Preparar el preferment

- Desfer el llevat premsat en llet tèbia i barrejar-lo amb la farina. Pastar-ho una mica
- Deixar reposar dins d'un bol en un lloc tebi i tapat amb un drap durant 2 hores o fins que dobli el volum.

Preparar la massa de les coques

- Amb la farina fer un cercle en forma de volcà sobre el marbre i al mig hi posem els ous, el sucre, un pessic de sal i la ratlladura de pell de llimona. Es va barrejant i treballant durant 15 o 20 minuts. Si fa falta hi afegim unes cullerades de llet tèbia (o aigua).
- A mesura que ho anem treballant hi anem afegint la mantega pomada.
- Quan la mantega ja està completament integrada hi afegirem el preferment. Ara aquesta massa s'ha de treballar a consciència, estirant-la i plegant-la perquè agafi aire durant 20 minuts més, com a mínim. La forma de treballar la massa perquè s'airegi i el gluten es desenvolupi és forçar-la a estirar-se amb el palmell de la ma i després plegar-la a sobre si mateixa. La massa en un principi es enganxosa però a mesura que l'anem treballant va agafant consistència.



Nota: Anirem combinant l'estirat exposat anteriorment amb el pastat segons el mètode Bertinet que permet aireja i lligar la massa molt bé:

- Agafem la massa per sota amb les dues mans i cap al mig de la massa.
- L'estirem cap a nosaltres al mateix temps que s'aixeca del marbre.
- Es voleia i es colpeja la massa contra el marbre a una certa distància perquè s'allargui.
- La part que tenim agafada amb les mans es plega sobre la que ha quedat estesa al marbre i es torna a començar



- Combinant els dos mètodes anirem treballant la massa fins que tingui una consistència fina i superi la prova de la membrana. (Aproximadament els 20 minuts indicats).
- Després es boleia la massa fins a donar-li una forma arrodonida.



2ª Fermentació:

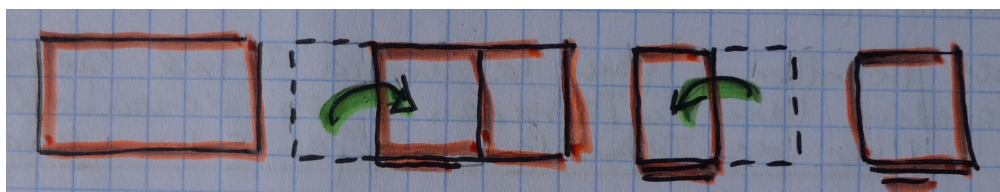
- Un cop bolejada es deixa reposar en un bol tapat amb paper film durant 2 hores o fins que dobli el volum.
- Si volem que ens quedi encara millor, la deixem reposar 1 hora a temperatura ambient perquè agafi activitat i després la deixem reposar a la nevera fins l'endemà.

Plegat de la massa

- Passades les 2 hores es bolca la massa sobre el marbre lleugerament enfarinat i s'estira amb compte perquè no perdi massa aire.

Nota: Si l'hem deixat a la nevera el dia abans, traurem el bol de la nevera i el deixarem a temperatura ambient 1 hora o 1:30 hores abans de bolcar la massa sobre el marbre.

- Es fa un plec doble i es deixa reposar 10 minuts tapada amb un drap enfarinat.



- Si estem fent 2 coques un cop plegada es talla en dues porcions d'aproximadament el mateix pes i es tornen a boleiar. Les deixarem reposar 10 minuts tapades amb un drap enfarinat abans de continuar treballant-les.
 - Si volem fer una coca farcida de crema, de manera que la crema vagi embotida i tapada en lloc de tallar la coca per la meitat un cop cuada, hem de pensar a dividir la porció reservada per la coca de crema en dues altres meitats, una d'una mica més gran (la base) que l'altra (la cobertura). Les porcions les deixarem reposar 10 minuts tapades amb un drap enfarinat abans de continuar treballant-les.
- Posar els pinyons en remull amb aigua durant al menys una hora abans de guarnir la coca. Així s'evita que es torrin massa durant la cocció. Si es vol, també es poden posar les fruites confitades a macerar amb conyac.

3ª fermentació: amb la coca ja preparada

- Després de reposar els 10 minuts estirarem la peça amb compte sobre un paper de forn lleugerament engreixat fins a donar-li una forma rectangular i d' 1 cm de gruix. Si la massa te nervi, l'anem estirant i quan veiem que retrocedeix la deixem reposar cinc minuts tapada i la tornem a estirar, si és necessari en unes quantes etapes.
- Col·locar el paper amb la coca a la safata del forn i acabar de donar-li forma amb les puntes dels dits.
- Hi posem la fruita i els pinyons (prèviament remullats i escorreguts). EL SUCRE ENCARA NO S'HI POSA. El sucre s'hi posarà al moment d'enfornar.

Nota: Tampoc pintarem encara amb el rovell perquè com que haurà d'estar 2 hores pujant hem d'assegurar-nos que l'ou no es fa malbé amb la calor.

Si fem una coca farcida de crema pastissera (amb el preparat instantani del forn Baltà)

- Després de reposar els 10 minuts estirarem la peça de la base amb compte sobre un paper de forn lleugerament engreixat fins a donar-li una forma rectangular i d' 1 cm de gruix.
- Farcir amb la crema pastissera sense arribar a tocar les vores amb la crema.
- Estirar la peça de la cobertura amb compte sobre el marbre enfarinat fins a donar-li una forma una mica més gran que la que te la base.
- Enfarinar el corró. Ara enrotllarem la massa de cobertura al voltant del corró enfarinat i la traslladarem amb compte al damunt de la base i l'anirem desplegant tapant la base.
- Cosir les vores de les dues masses (base i cobertura) pressionant amb el dit i anant fent un cordó.
- Hi posem els pinyons prèviament remullats i escorreguts. EL SUCRE ENCARA NO S'HI POSA, el sucre es posarà al moment d'enfornar.

Nota: Tampoc la pintarem encara amb el rovell perquè com que s'haurà d'estar 2 hores pujant hem d'assegurar-nos que l'ou no es fa malbé amb el calor.

Nota: Si la volem fer amb una crema tradicional amb ous és millor fer la coca sencera i un cop feta (i ja freda) partir-la per la meitat i farcir-la amb la crema també ja freda. Deixarem la coca a la nevera fins al moment de farcir-la.

- Tapar amb un drap i deixar-la reposar per tercer cop durant 2 hores o fins que dobli en volum.
- Quan faltin 45 minuts preescalfar el forn a 180°C
- Si és possible posar un recipient on després poder tirar-hi mig got d'aigua perquè faci vapor
- La pintem amb rovell d'ou diluït amb unes gotes d'aigua, anant amb molt de compte i sense pressionar per no desinflar-la. Procurar no pintar la fruita confitada.
- Abans d'enfornar hi espolsarem EL SUCRE per sobre.
- Enfornar a 180°C durant 15 minuts o uns 20 minuts si és la farcida de crema, a ser possible amb una mica de vapor però sense ventilació.
- Un cop enforada tirar una tassa d'aigua calenta al recipient perquè faci vapor.
- Deixar refredar sobre una reixeta perquè no agafi humitat a la base.

Elaboració d'una crema pastissera tradicional

- Dissoldre en una mica de llet freda el midó i la farina tamisada. Reservar.
- Escalfar la llet, la pell de llimona i la branca de canyella en un pot fins que arrenca el bull. Quan arranca el bull es retira del foc i quan para de barbotejar s'hi torna a posar fins a fer-li arrancar el bull 3 cops.
- Separar els rovells de les clares.
- Batre els rovells amb el sucre en un bol.
- Incorporar-hi la mica de llet freda amb el midó i la farina tamisada. Remenar.
- Retirar la branca de canyella i la pell de llimona de la llet i abocar-la encara calenta al bol dels rovells sense deixar de remenar.
- Traspasar-la a un cassó a través d'un colador xinès i coure-ho a foc molt baix sense deixar de remenar amb una espàtula de llengua de gat (o una cullera de fusta) fins que tingui la consistència desitjada. No ha de superar els 82°C (NO HA D'ARRIBAR A BULLIR).
- Quan ja s'espessit a la consistència desitjada es treu del foc i és deixa refredar.

Crema pastissera Opció fàcil

Nota: El forn Baltà ven un preparat per fer crema pastissera instantània.

- 270 grs del preparat per un litre de llet freda (mides per a 2 coques de crema)
- 135 grs del preparat per 500 ml llet freda (mides per una 1 coca de crema)
- Es barreja en fred i es remena amb les varetes elèctriques durant 3 minuts (o més, fins espessir).