
Recette sur levain liquide

• Farine T65 BIO	1 000 g
• Eau (57.5%)	575 g
• Levain liquide BIO	300 g
• Mélange 5 graines BIO	225 g
• Sarrasin décortiqué, toasté BIO	170 g
• Levure	5 g
• Sel	20 g

Recette sur levain naturel

• Farine T65 BIO	1 000 g
• Eau (66%)	660 g
• Mélange 5 graines BIO	225 g
• Sarrasin décortiqué, toasté BIO	170 g
• Levain naturel BIO	100 g
• Levure	5 g
• Sel	20 g

Les graines doivent être mises à tremper avec 395 g d'eau, la veille

Pétrissage : (Au batteur)

4 min en 1^{ère} vitesse (sans les graines)

4 min en 2^{ème} vitesse, La pâte doit se décoller de la cuve

Incorporer les graines trempées, pendant 2 min en 1^{ère} vitesse

Et remettre en 2^{ème} vitesse, jusqu'au décollement de la pâte (Environ 3 min)

Température de pâte : 21/22°C maxi

Pointage :

90 min en bac

Faire un rabat à mi- pointage

Ensuite mettre au froid à 3°C.

Réchauffe :

1 h à température ambiante

Pesage :

400 g, bouler

Détente :

20 min

Façonnage :

En batard, puis mettre dans une barquette bois

Finition : graines bio sur le dessus

Apprêt :

2h30 / 3h suivant température ambiante

La pâte doit dépasser de la barquette

Cuisson :

Donner un coup de lame

Four à température normale (pains spéciaux)

Environ 35/40 min



multigrains

Fermentation

Longue au levain

Mie

Moelleuse

Croûte

Craquante avec les graines torrifiées

A savourer

Avec gourmandise

Dégustation

Pour les amateurs de pains aux graines