

Pain complet

sur levain liquide en pointage retardé

Recette :

• Farine de meule T150	1 000 g
• Eau	750/780 g
• Levain liquide	300 g
• Sel	20 g
• Levure	2 g

Pétrissage : (au batteur)

10 min en 1^{ère} vitesse

4/5 min en 2^{ème} vitesse

Température de pâte : maxi 23 °C

Pointage :

2 h

45 min : faire un rabat

45 min : nouveau rabat

Et 30 min après mettre à 3 °C jusqu'au lendemain

Réchauffe :

1 h à température ambiante

Détaillage :

400 g mise en forme

Détente :

20 min

Façonnage :

En banneton ou sur couche farinée
(tourne à gris)

Apprêt :

45 à 60 min

Cuisson :

40 à 45 min

Four chaud pendant 10 min,
ensuite baisser la température
du four pour avoir une bonne cuisson à cœur
sans avoir une couleur trop prononcée



Pain complet

sur levain naturel

Recette :

• Farine de meule T150	1 000 g
• Eau	820 g
• Levain naturel	400 g
• Sel	18 g
• Levure	2 g

Pétrissage : (au batteur)

10 min en 1^{ère} vitesse

2 à 4 min en 2^{ème} vitesse (une fois la pâte décollée de la cuve, arrêter le pétrissage après 30 secondes)

Température de pâte : 23 °C

Pointage :

1h30 à 2h, avec un rabat à mi-pointage

Détaillage :

400 g mise en forme

Détente :

20 min

Façonnage :

En banneton ou sur couche farinée
(tourne à gris)

Apprêt :

Soit 12 à 15 h à 8°C

Soit bloquer à 3°C puis réchauffer à 18°C pendant environ 3h

Cuisson :

35 à 45 min

Four chaud pendant 10 min, ensuite baisser la température du four pour avoir une bonne cuisson à cœur sans avoir une couleur trop prononcée



MOULINS VIRON
CHARTRES