

Pain légumineuse



Recette

• Farine légumineuse	1 000 g
• Eau	600 g
• Eau pour le bassinage	30 g
• Levure	20 g
• Sel	18 g

Pétrissage au batteur

Faire une autolyse de 30 min minimum
3 min en 1^{ère} vitesse (bassiner à partir de 2 min)
2 min en 2^{ème} vitesse
Lorsque la pâte est décollée de la cuve, bassiner avec les 30 g d'eau
La pâte doit se redécoller de la cuve

Pointage

5 min en bac

Détaillage

350 g avec mise en forme ronde

Détente

5 min

Façonnage

Pour la forme en pois faire 5 boules de 45 g et les tremper dans la semoule de maïs (Polenta)
Pour la coque des pois, utiliser 125 g de pâte et l'aplatir au rouleau en forme longue et ovale
Poser les 5 boules côte à côte sur le bord de la pâte aplatie, puis refermer pour donner la forme du pois entier

Apprêt 1h

Cuisson

Température identique aux pains spéciaux, environ 20 min pour une pièce de 350 g



MOULINS VIRON
CHARTRES



www.moulinsviron.fr

FARINE | FORMATION | ACCOMPAGNEMENT