

# Le préfou

## variante légumineuse

### Recette de base pain de mie

#### Pré-Mélange

(à ajouter au début du pétrissage de la pâte finale)

- Farine de légumineuse 250 g
- Eau (à faire bouillir) 250 g

Mélanger avec une spatule

Laisser reposer 30 mn

#### Pâte finale

- Farine de Gruau T55 (sans additif) 665 g
- Farine de Légumineuse 335 g
- Sucre 35 g
- Levure 33 g
- Eau 500 g
- Vinaigre blanc 7 g
- Huile de Colza (5%) 50 g
- Sel 22 g

#### Pétrissage

10 mn en 1<sup>ère</sup> vitesse - 5 à 6 mn en 2<sup>ème</sup> vitesse

La pâte doit se décoller de la cuve et être bien lisse

**Pointage** 30 mn (au froid)

#### Détaillage

80 g à 130 g selon l'épaisseur souhaitée, mise en forme très légère.

**Détente** 10 min

#### Façonnage en long

Disposer en barquette aluminium (8 cm largeur et 20 cm longueur)

**Apprêt** 1h30 à 24°C

#### Cuisson

Température tradition française pendant 8 min

#### Recette appareil tigré (facultatif)

Préparer l'appareil tigré à la suite du façonnage, puis le laisser fermenter 1h30 à 24°C et l'appliquer sur les pains avant la cuisson.

- Seigle T130 100 g
- Eau 170 g
- Levure 5 g
- Sel 1 g
- Curcuma 5 g
- ou
- Paprika 9 g

#### Exemple de garnitures pour Préfou

##### Beurre et ail :

- Ail 40 g
- Beurre 350 g
- Persil 8 g
- Sel 2 g
- Poivre 1 g

##### Beurre et chorizo :

- Beurre 25 g
- Chorizo 50 g

##### Fromage Philadelphia :

- Fromage Philadelphia 120 g
- Menthe 6 g
- Zeste citron 2 g
- Persil 4 g
- Graines de chia 5 g
- Concombre 100 g
- Poivre 2

Tous les ingrédients doivent être mixés afin d'obtenir une garniture homogène.  
Étaler 40-45 g de préparation par préfou

  
**MOULINS VIRON**  
CHARTRES



[www.moulinsviron.fr](http://www.moulinsviron.fr)

FARINE | FORMATION | ACCOMPAGNEMENT