

---

## Recette pour 20 baguettes

Prélever 6 100 g de pâte T80 BIO, à la fin du pétrissage.

Incorporer 465 g de graines BIO mélangées à 465 g d'eau (à mélanger au minimum 2 h avant)

---

### Pétrissage : (au batteur)

4/5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse

2/4 min en 2<sup>ème</sup> vitesse

La pâte doit se décoller de la cuve

### Pointage :

1 h en bac

Dans cette heure faire 1 rabat au bout de 30 min

Ensuite mettre au froid à 3°C.

### Réchauffe :

1 h à température ambiante ou 3 h à 16°C

### Pesage :

350 g avec mise en forme

### Détente :

20 / 30 min

### Façonnage :

Façonneuse légèrement desserrée (rouleaux de laminage ouvert)

Mise sur couche farinée

### Apprêt :

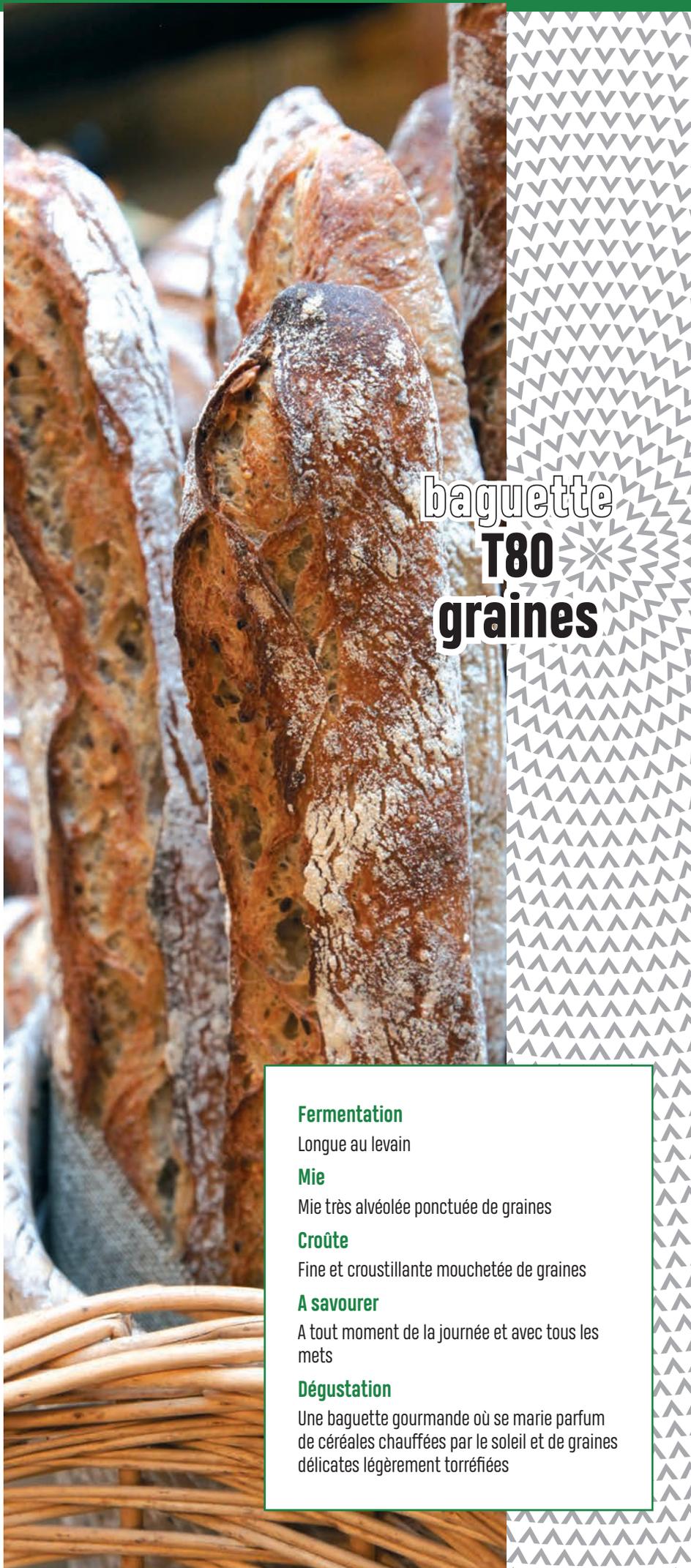
35/45 min suivant température ambiante

### Cuisson :

Soudure dessus, pas de coup de lame

Four à température chaud

Environ 22/23 min



# baguette T80 graines

### Fermentation

Longue au levain

### Mie

Mie très alvéolée ponctuée de graines

### Croûte

Fine et croustillante mouchetée de graines

### A savourer

A tout moment de la journée et avec tous les mets

### Dégustation

Une baguette gourmande où se marie parfum de céréales chauffées par le soleil et de graines délicates légèrement torréfiées