

PRIX DE REVIENT

0,79€
à la pièce

PRIX DE VENTE CONSEILLE

4,18€
à la pièce



Pain aux cinq céréales

Pain aux cinq céréales

- Ingrédients -



Eau

650 gr

T° de base : 58°C



Farine Epeautre bio

850 gr



Farine T65 bio

150 gr



Levure

10 gr



Levain liquide

300 gr



Sel

25 gr



Eau de trempage

500 gr



Lin brun*

100 gr



Sésame blanc*

100 gr



Sarrasin*

100 gr



Graines de courge*

100 gr



Tournesol*

100 gr

**Graines préalablement trempées, minimum 2 h à l'avance*

- Topping -

Mélanger à quantités égales les 5 céréales de la recettes.

- Méthode -

- ① **Pétrissage (spirale)**
1ère vitesse : 8 min
2ème vitesse : 3 min
Température finale entre 23°C et 24°C
- ② **Pointage**
1h à température ambiante
- ③ **Division**
Selon les moules
- ④ **Mise en forme**
Léger boulage
- ⑤ **Détente**
30 min
- ⑥ **Façonnage**
En bâtards
- ⑦ **Topping**
Sur toute la surface du pain
- ⑧ **Apprêt**
Pousse lente à 7 °C minimum 12h
- ⑨ **Cuisson**
240 °C avec buée selon la taille du moule