

PRIX DE REVIENT HT / RECETTE

1,55 €

PRIX DE VENTE CONSEILLE TTC / RECETTE

7,70 €



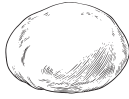
*Le pain polaire*

# Le pain polaire

Origine : Suède



## - Ingrédients -



**Farine de Tradition**  
950 gr



**Eau**  
(T° de base : 58°C)  
550 gr



**Sel fin**  
18 gr



**Levure**  
20 gr



**Huile neutre**  
70 gr



**Fécule de pomme de terre**  
50 gr



**Pâte fermentée**  
100 gr



**Trimoline**  
50 gr



**Poudre à lever**  
10 gr

## - Méthode -

- 1 Pétrissage**  
1ère vitesse : 5 min.  
2ème vitesse : 7 min.  
Température fin de pétrissage : 24°C.
- 2 Pointage** 20 min.
- 3 Division** 900 gr.
- 4 Détente** 20 min.
- 5 Mise en forme** Ovale, légère.
- 6 Détente** 20 min.
- 7 Façonnage** Au laminoir, étaler les pâtons à 60x40 cm sur plaque de cuisson avec feuille.
- 8 Détente** 20 min.
- 9 Détaillage** Détailler des disques de 15cm de diamètre.
- 10 Apprêt** 1h30.
- 11 Finition** Passer les disques au pique-vite.
- 12 Cuisson** Environ 3 min à 260°C au four à soles, directement sur le papier cuisson.
- 13 Ressuage** Entre 2 linges.

Suggestion de garniture : salade, tomate, saumon, avocat, st-moret  
Garniture non comprise dans le prix de vente conseillé