



Barre d'épeautre

Par Jean Larroque

INGRÉDIENTS

Farine de petit épeautre bio	600 g
Farine T65 bio	400 g
Puratos Sapore Senta Tempo Bio	180 g
Sel	0 g
Eau TB 70	500 g
Puratos Levure Levante	0,5 g
Sésame noir	25 g
Puratos Sésame blanc	25 g
Bassinage	50-100 g

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage (spirale)	15 minutes en première vitesse puis 2 minutes en deuxième, puis bassinage.
Température de pâte	26°C.
Pointage	1h.
Repos	En bac toute la nuit à 14°C.
Façonnage	Un rabat en porte-feuille sur planche.
Apprêt	15-30 min au réfrigérateur.
Décors / Coup de lame	Détailler des grandes barres puis retourner pour la mise au four, fariner et lamage polka.
Cuisson	20-22 min à 260°C puis à 240°C jusqu'à bonne cuisson.

ASTUCES

Une attention particulière doit être portée à la fermentation, le petit épeautre est un produit fragile, en raison de la faible quantité de gluten contenue dans cette céréale. Un excès de pousse pénaliserait le développement du pain. Il est préférable d'être en sous-fermentation que trop poussé.



Joli pain en bande sur un process inspiré de la méthode Respectus Panis avec très peu de levure et du levain Senta Tempo Bio qui emmène de notes légèrement toastées. Ce procédé emmène une meilleure digestibilité du pain.

J'ai choisi la farine de petit épeautre pour ses nombreuses vertues (acides aminés essentiels, minéraux, vitamines). Connue aussi sous le nom d'engrain, considérée comme l'une des plus ancienne céréale cultivée et consommée par l'homme. Elle se caractérise par un goût aux notes de noisette. Les sésames contribuent à amener un goût très agréable. Ce pain se conservera très bien et s'adaptera très bien au petit déjeuner.

Inspirations rustiques

Pains à la coupe

Déclinaisons créatives

Viennoiserie et snacking