



Meule graines

Par Jean Larroque

INGRÉDIENTS

Poolish

Puratos Sapore Senta Tempo Bio	180 g
Puratos Levure Levante	4 g
Puratos Mélange 5 graines	150 g
Eau TB 70	180 g

Pétrissée

Farine de tradition française	800 g
Farine de meule T80	200 g
Eau TB 70	450-470 g
Sel	0 g

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage (spirale)	Réaliser une poolish en laissant macérer 1h : Sapore, levure, mélange 5 graines et eau. Pétrir la farine de tradition française, farine de meule T80, l'eau et la poolish, 15 minutes en première vitesse.
Température de pâte	25°C.
Pointage	1h.
Division / Mise en forme	Suivant baneton.
Repos	30 min.
Façonnage	Suivant baneton.
Apprêt	Toute la nuit à 6°C.
Décor / Coup de lame	Coup de lame.
Cuisson	20-22 min à 260°C puis à 240°C jusqu'à bonne cuisson.

Inspirations rustiques

Pains à la coupe

Déclinaisons créatives

Viennoiserie et snacking