

Pain moulé aux graines

INGRÉDIENTS

Farine de tradition française	900 g
Farine de Sarrasin	100 g
Eau	550 g
Levain blé biomasse CRC	200 g
Levure	3 g
Sel	18 g
Bassinage	50 g
Softgrain 5 Bio	370 g
Mélange 5 graines	QS

Autolyse 4 minutes en 1^{ère} puis 30 minutes.

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage (spirale)	Pétrir 8 minutes en 1 ^{ère} vitesse, puis 2 minutes en 2 ^{ème} vitesse.
Température de pâte	25°C.
Ajout du Softgrain	Ajouter le Softgrain et mélanger 30 secondes en 1 ^{ère} vitesse, puis 2 minutes en 2 ^{ème} vitesse.
Pointage	45 minutes en bac, faire un rabat, puis à 3°C jusqu'au lendemain.
Détaillage / Façonnage	Détailler au poids selon le moule utilisé. Façonner le pâton, le mouiller entièrement et le rouler dans le mélange 5 graines.
Apprêt	Environ 1h/1h30 à 25°C.
Décor / Coup de lame	En moule, avec ou sans coup de lame.
Cuisson	Four à sole avec buée à 245°C pendant 50 minutes (selon le poids du pain).

