



Pain nutrition

Par Laurent Le Bagousse
Vainqueur Mondial du Pain 2013

INGRÉDIENTS

Hydratation des graines

Puratos Sapore Alcina	70 g
Puratos Sapore Oberto	10 g
Eau	140 g
Graines de courge	120 g
Graines de tournesol	120 g

Ingrédients

Mélange de graines hydratées	460 g
Farine La Nouvelle Agriculture® Tradition	700 g
Mélange La Nouvelle Agriculture® Mélange Complet	150 g
Mélange La Nouvelle Agriculture® Mélange Céréales	150 g
Sel	18 g
Levure	0,5 g
Eau TB72	700 g
Eau TB72 bassinage	40 g
Miel	25 g

COMMENTAIRES

Hydrater le mélange de graines avec les levains, quelques heures avant ou la veille.

L'hydratation des graines avec les levains permet d'améliorer leur assimilation, et les rend plus intéressantes nutritionnellement.

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage (au batteur au crochet)	7 minutes en première vitesse et 3 à 4 minutes en deuxième vitesse.
Température de pâte	25°C.
Pointage	45 min.
Division / Mise en forme	750 g.
Repos	10 min.
Façonnage	En moule à cake avec corne graissée.
Apprêt	12 à 15h à 3-4°C.
Décors / Coup de lame	Disposer des graines de tournesol et de courge puis un coup de lame.
Cuisson	240°C pendant 30 min puis 230°C pendant 15 min four à sole.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La recette a été réalisée sur base de farines La Nouvelle Agriculture®. La Nouvelle Agriculture® est née de la volonté d'agriculteurs de l'Ouest de la France de retisser un lien fort et direct avec le consommateur. Parfaitement tracée du champ à la boulangerie, la farine NA est une farine éco-locale produite par des agriculteurs et des meuniers engagés dans la démarche éco-responsable.

Plus d'informations sur www.lanouvelleagriculture.coop

