

Petit Epeautre doré Olympie



Recette de :

Frédéric Bianchi

Ingrédients	Poids en g
Levain dur	
Farine T65	160
Eau 34°C	50
Puratos Sapore Olympie	85
Miel	5
Total	300
Farine petit épeautre	1000
Eau (TB 58°C)	700
Levain dur	300
Sel	25
Levure	10

Pointage température ambiante pendant 12h ou ajouter 1g de levure et laisser fermenter 2h à 30°C si besoin le jour même.

Astuces :

incorporer le levain dur en fin de pétrissage
Température finale maximum 23°C

Méthode de travail

Pétrissage (spirale)	10 minutes en 1ère et 1 minute en 2ème
Température de pâte	23°C
Pointage	1h à température ambiante si direct ou 1h à température ambiante et
Division	En pâton de 520 g
Façonnage	Aussitôt la division bien bouler et façonner
Apprêt	1h si direct ou 1h30-2h si indirect
Décors / Coup de lame	Coup de lame en croix ou simple
Cuisson	Direct sur sole, 20 minutes à 245°C et 15 minutes à 210°C