Pain
du sportif

Par : Rémi Silva Chapeleiro
Boulanger

Ingrédients sur farine

	(g)
Farine de Tradition Française	800
Farine de Seigle T170	200
Puratos Sapore Ascanio CRC®	100
Eau (TB54°C)	700
Sel	18
Levure	10
Puratos Créa'Plus Fruits	550
TOTAL	**2378**

Décors

Flocons de seigle	QS

Méthode de travail

Pétrissage (spirale)	Pétrir 4 min en 1re vitesse et 8 min en 2ème vitesse, ajouter le **Puratos Créa'Plus Fruits** en fin de pétrissage.
Température de pâte	24°C
Pointage	30 min à T° ambiante et 12h à 4°C
Division / Mise en forme	500 g en boule
Repos	30 min
Façonnage	En bâtard roulé dans les flocons de seigle.
Apprêt	1h30 à 25°C
Avant cuisson	Placer en couronne ouverte sur le tapis, fariner et couper en épi la couronne.
Cuisson	30 min à 240°C