

Poulet Crud'

INGRÉDIENTS PAIN

MÉLANGE TOASTÉ

Puratos Créa'Plus Saveurs Toastées	200 g
Eau	120 g

DEMI-BAGUETTES TOASTÉES

Mélange toasté	320 g
Farine de tradition	1 000 g
Eau	650 g
Sel	18 g
Levure	8 g
Eau de bassinage	30 g
TOTAL	2 026 g

SUGGESTION DE GARNITURE

Blanc de poulet	50 g
Houmous	20 g
Carottes râpées	25 g
Choux rouge	25 g
Avocat	20 g
Roquette	QS
Jus de citron	QS

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage	Faire une autolyse de 45 minutes puis pétrir 10 minutes en 1ère vitesse et 3 minutes en 2ème vitesse.
Pointage	20 minutes à température ambiante puis une nuit à 4°C.
Division	160 g
Détente	40 minutes à température ambiante
Façonnage	En ½ baguettes
Apprêt	1h-1h30
Cuisson	10 minutes à 250°C
Montage	Tartinier le houmous des 2 côtés. Disposer dans un premier temps la roquette puis les carottes, le chou rouge et les avocats. Poser par-dessus les blancs de poulet et ajouter un filet de jus de citron.

