

# Le sandwich sportif

## INGRÉDIENTS

Farine de tradition	1 000 g
Eau (49°C)	650 g
<b>Puratos O-Tentic Adagio</b>	<b>40 g</b>
Eau de bassinage	70 g
<b>Puratos Créa'Plus Fruits</b>	<b>150 g</b>

## MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage (spirale)	Pétrir 4 minutes en 1 <sup>ère</sup> vitesse et 8 minutes en 2 <sup>ème</sup> .
Température de pâte	24°C
Pointage	30 minutes à température ambiante puis placer 12h à 3°C
Division	Reprenez la pâte 1h et divisez en pâton de 190 g et mettez en forme
Repos	30 minutes
Façonnage	En sandwich
Apprêt	45 minutes à température ambiante
Décor	Un coup de lame
Cuisson	20 minutes à 250°C

## GARNITURE

Choisissez la garniture selon les commandes.  
Exemple : poulet, marmelade de surimi et roquette.

