

Tartine pain complet

INGREDIENTS LEVAIN DUR

Farine T65	105 g
Eau (TB 34°C)	35 g
Puratos Sapore Olympie CRC	55 g
Miel	5 g

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

INGREDIENTS PAIN

Farine de meule T150	1 000 g
Eau (TB 52°C)	750 g
Levain dur	200 g
Sel	25 g
Levure	8 g
Eau de bassinage	200 g

METHODE DE TRAVAIL

Pétrissage (spirale)	Pétrir 8 à 10 minutes en 1 ^{re} vitesse puis 5 minutes en 2 ^{ème} vitesse. Incorporer le levain dur en fin de pétrissage.
Température de pâte	Maximum 23°C
Pointage	30 minutes à température ambiante puis 12h à 5°C
Division	En pâton de 400 g et préfaçonner en boule
Détente	30 minutes
Façonnage	En format bâton
Apprêt	1h à 1h30 à température ambiante
Décors / Coup de lame	Un coup de lame
Cuisson (four à sole)	15 minutes à 260°C puis 15 minutes à 210°C

GARNITURE

Ecraser à la fourchette deux avocats bien mûrs, ajouter des échalotes émincées, du jus de citron et assaisonner. Couper des tranches de pain, étaler l'avocat en couche épaisse, parsemer de poulets grillés, tomates séchés, tranches de radis, des feuilles de mâche, du parmesan et quelques gouttes de balsamique.

