

Inspiration pains nordiques




puratos
Food Innovation for Good

La tendance de la culture nordique

L'avenir du pain réside dans son passé... et c'est encore plus vrai dans la **culture nordique**. Dans le passé et au fur et mesure que la civilisation a évolué, le **pain est rapidement devenu un aliment de base dans la région nordique**. On estime qu'avant la révolution industrielle, la plupart des habitants des pays nordiques **consommaient entre 500 g et 1 kg de pain par jour**.





La culture du pain nordique a toujours été une **immense source d'inspiration à l'échelle mondiale**. C'est la raison pour laquelle nous nous sommes intéressés aux pains nordiques en mettant l'accent sur le Danemark, la Suède et la Finlande. Nous pouvons discerner des **similitudes entre les divers pays de la région nordique**, la plus grande étant que les pains sont majoritairement composés de **seigle et de levain**. Pour autant, chaque pays possède **ses propres particularités qui contribuent à la singularité de leurs pains**. Les graines sont très populaires au Danemark. En Suède, les consommateurs préfèrent des variétés de pains aux notes sucrées. La Finlande, elle, se distingue par la prévalence de l'avoine.



Découvrez dans ce cahier les **secrets des pains nordiques**. Nous vous proposons des **idées, des recettes et des méthodes de travail** issues de différentes cultures de la région nordique. **Belle découverte !**

Sommaire



DANEMARK

Rugbrød
Chokorug
Rugbrødschips
Rugbrødsbolle
Special brød



SUÈDE

Limpa
Knäckebröd
Tunnbröd
Isle of Hönö flatbread
Kanelbullar



FINLANDE

Ruisleipä
Ruisreikälaipä
Rye pocket bread
Flat rye pocket bread





SANDWICHS
DANEMARK

Smørrebrød
Rugbrød sandwich
Specialbrød sandwich
Funky sausage roll

FINLANDE

Flat rye pocket bread sandwich





Au Danemark, la durabilité et la praticité se mélangent harmonieusement !

Le critère de la durabilité est de la plus haute importance au Danemark. Pour minimiser le gaspillage alimentaire, les restes de pains sont très souvent réutilisés pour créer de nouveaux produits de boulangerie.

Prenons le ***rugbrød*** comme exemple. D'une seule pâte et ses restes, on peut fabriquer du ***rugbrød*** et d'autres variantes comme le ***chokorugs***, le ***rugbrødbolle*** ou encore les ***rugbrødschips***.

Il est aussi courant au Danemark que les boulangers **volent leurs restes de pain le lendemain à un prix inférieur ou de les donnent à une œuvre caritative.**

Explorez nos recettes dans les pages suivantes !



RUGBRØD



Le Rugbrød, ce pain au levain et aux graines est un incontournable de la culture culinaire danoise, servi aussi bien au petit-déjeuner qu'au déjeuner. C'est un pain dense à la durée de vie longue, aux notes maltées légèrement acidulées, à la croûte irrégulière et à la mie moelleuse et texturée.



Rugbrød

TREMPAGE (1 jour avant)

Graines de courge	50
Graines de tournesol	50
Sel	30
Eau	270
Rugbrød rassis	350

INGREDIENTS PAIN

Farine de seigle T170	550
Farine de seigle T85	220
Farine courante	250
Puratos Softgrain Seigle Germé	300
Puratos Sapore Oberto	80
Puratos Créa'Plus Saveurs Nordic	300
Levure	25
Eau	850
Trempage (de la veille)	750

TOTAL 3 325

- Le pain doit être emballé immédiatement après la cuisson.
- Attendez une journée avant de trancher le pain car le seigle rend la mie humide et nécessite que le pain repose 24h à température ambiante.

Trempage

Mélanger tous les ingrédients et laisser à température ambiante jusqu'au lendemain.

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)
Température de pâte
Pointage

15 min environ en 1ère vitesse.
27-30°C
20 min à température ambiante dans la cuve à couvert.

MISE EN FORME

Division/Façonnage

A l'eau 1000 à 1300 g en moule, ajouter les graines et tasser le pain.

Apprêt

45 à 60 min à 28°C

CUISSON

Cuisson (four à sole)

Enfourner à 260°C puis baisser à 200°C et cuire environ 1h15.

Après cuisson

Vérifier la température à cœur (96°C) puis emballer à la sortie du four.

RUGBRØD ETAPE PAR ETAPE



Utiliser les invendus est le meilleur moyen de limiter le gaspillage alimentaire.



Laisser tremper une nuit



Verser dans un moule



CHOKORUG



Le Chokorug est un petit en-cas à base de seigle qui contient des morceaux de chocolat. Nous avons ajouté des graines germées pour un peu plus d'originalité. C'est une excellente collation très appréciée des enfants danois !



Chokorug

TREMPAGE (1 jour avant)

Graines de courge	50
Graines de tournesol	50
Sel	30
Eau	270
Rugbrød rassis	350

INGREDIENTS PAIN

Farine de seigle T170	550
Farine de seigle T85	220
Farine courante	250
Puratos Softgrain Seigle Germé	300
Puratos Sapore Oberto	80
Puratos Créa'Plus Saveurs Nordic	300
Levure	25
Eau	850
Trempage (de la veille)	750

TOTAL 3 325

INGREDIENTS INSERT

Belcolade Selection Noir Chunks	300
---------------------------------	-----

INGREDIENTS TOPPING

Noisettes concassées	QS
----------------------	----

Trempage

Mélanger les ingrédients et laisser à température ambiante jusqu'au lendemain.

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)

15 min environ en 1ère vitesse, ajouter les chunks en fin de pétrissage.

Température de pâte

27-30°C

Pointage

20 min à température ambiante dans la cuve à couvert.

MISE EN FORME

Division/Façonnage

25 g dans des moules flexipan de 5 cm de diamètre, ajouter les noisettes au dessus et compresser.

Aprêt

45 à 60 min à 28°C

CUISSON

Cuisson (four à sole)

Enfourner à 240°C puis baisser à 200°C et cuire environ 25 min.

Après cuisson

Vérifier la température à cœur (96°C) puis emballer à la sortie du four.

RUGBRØDSCHIPS



Le nom veut tout dire - *rugbrødschips* sont des chips fabriquées à partir de rugbrød, ce qui en fait une délicieuse collation disponible dans de nombreuses boulangeries danoises. Non seulement ils sont savoureux mais ils sont également un excellent moyen pour les artisans boulangers de réutiliser les surplus de rugbrød et minimiser le gaspillage alimentaire.



Rugbrødschips

TRÉMPAGE (1 jour avant)

Graines de courge	50
Graines de tournesol	50
Sel	30
Eau	270
<i>Rugbrød rassis</i>	350

INGREDIENTS PAIN

Farine de seigle T170	550
Farine de seigle T85	220
Farine courante	250
Puratos Softgrain Seigle Germé	300
Puratos Sapore Oberto	80
Puratos Créa'Plus Saveurs Nordic	300
Levure	25
Eau	850
Trempage (de la veille)	750

TOTAL **3 325**

- Vous pouvez, si vous le souhaitez, tremper les chips dans un chocolat noir tempéré à 32°C.

Trempage

Mélanger tous les ingrédients et laisser à température ambiante jusqu'au lendemain.

PÉTRISSAGE

Pétrissage (spirale)
Température de pâte
Pointage

15 min environ en 1ère vitesse.
27-30°C
20 min à température ambiante dans la cuve à couvert.

MISE EN FORME

Division/Façonnage

A l'eau 500 à 650 g en moule, ajouter les graines et tasser le pain.

Apprêt

45 à 60 min à 28°C

CUISSON

Cuisson (four à sole)

Enfourner à 260°C puis baisser à 200°C et cuire environ 1h15.

Après cuisson

Vérifier la température à cœur (96°C) puis emballer à la sortie du four.

Finition après cuisson

Tailler des tranches de 6 mm, les mettre sur plaque, les badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de sel effilé et laisser sécher 1h à 120°C.

RUGBRØDSBOLLE



Le *rugbrødsbolle* est conçu pour la consommation individuelle du rugbrød et constitue une excellente base pour les sandwiches. Cette variante particulière du pain se retrouve facilement dans les boulangeries artisanales dans tout le Danemark, offrant une option savoureuse et polyvalente pour ceux qui recherchent un repas délicieux et satisfaisant.



Rugbrødsbolle

TREMPAGE (1 jour avant)

Graines de courge	50
Graines de tournesol	50
Sel	30
Eau	270
<i>Rugbrød rassis</i>	350

INGREDIENTS PAIN

Farine de seigle T170	550
Farine de seigle T85	220
Farine courante	250
Puratos Softgrain Seigle Germé	300
Puratos Sapore Oberto	80
Puratos Créa'Plus Saveurs Nordic	300
Levure	25
Eau	850
Trempage (de la veille)	750

TOTAL 3 325

- Le pain doit être emballé immédiatement après la cuisson.
- Attendez une journée avant de trancher le pain car le seigle rend la mie humide et nécessite que le pain repose 24h à température ambiante.

Trempage

Mélanger tous les ingrédients et laisser à température ambiante jusqu'au lendemain.

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)
Température de pâte
Pointage

15 min environ en 1ère vitesse.
27-30°C
20 min à température ambiante dans la cuve à couvert.

MISE EN FORME

Division/Façonnage

A l'eau 120 g, les rouler dans les graines et les placer sur une plaque à burger. Tasser les pains dans les moules.

Aprêt

45 à 60 min à 28°C

CUISSON

Cuisson (four à sole)

Enfourner à 240°C puis baisser à 230°C et cuire environ 25 min.

Après cuisson

Vérifier la température à cœur (96°C) puis emballer à la sortie du four.

SPECIALBRØD



Au Danemark, on trouve du levain dans presque toutes les variétés de pains. Dans ce cas, le pain qui contient du levain est appelé le *specialbrød*. Ce pain de campagne représente la culture du pain que l'on retrouve au Danemark. Il a une belle mie ouverte et décorée de nombreuses céréales et graines pour plus de croquant !



Specialbrød

INGREDIENTS PAIN

Farine courante	500
Farine de meule T80	400
Farine de seigle T130	100
Eau	700
Sel	20
Levure	10
Puratos Softgrain 5 CL	100
Puratos Sapore Oberto	20
Puratos Sapore Traviata	40
Puratos Sapore Ascanio CRC	200

INGREDIENTS GRAINES

Puratos Graindesign Topaze	QS
TOTAL	2 090

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)	10 min environ en 1ère vitesse et 4 min en 2ème vitesse.
Température de pâte	26°C
Pointage	1h à température ambiante avec un rabat dans les graines Topaze à 30 min de pointage.

MISE EN FORME

Division	900 g
Repos	30 min
Façonnage	Façonner en bâtard en les roulant dans les graines, les placer en banneton tourné à clair.
Apprêt	Pousse lente à 7°C

CUISSON

Avant cuisson	Un coup de lame
Cuisson (four à sole)	Enfourner à 250°C puis cuire à chaleur tombante environ 50 min.
Après cuisson	Vérifier la température à cœur (96°C) puis emballer à la sortie du four.





Le café sacré en Suède

Fika, est un terme Suédois qui désigne non seulement une pause-café mais aussi le rituel consistant à prendre cette pause. On pense que le mot est une inversion des syllabes "kaffi", l'ancienne orthographe de café.

Les principales caractéristiques du fika sont :

- **Tradition sociale** : prendre un moment pour sociabiliser avec des amis, la famille ou des collègues.
- **Rendez vous régulier** : A souvent lieu au moins 1 à 2 fois par jour.
- **Format snack** : Les consommateurs mangent souvent des pâtisseries, gâteaux ou biscuits avec un thé ou un café.
- **Culture du lieu de travail** : Se consomme souvent entre collègues sur le lieu de travail.



LIMPA



Le *limpa*, est un délicieux pain suédois qui associe du seigle et du blé avec une touche de levain de seigle. Malgré le fait qu'il contient du seigle, il se distingue par une proportion plus élevée de farine de blé et un soupçon de notes sucrées.

Le profil et la saveur du pain peuvent être enrichis avec des ingrédients comme des zestes d'orange, anis, cardamome, cumin et graines de fenouil. Doté d'une mie dense mais moelleuse, le *limpa* prend diverses formes, apparaissant généralement comme un pain rond ou rectangulaire. Il est principalement consommé en sandwiches.



Limpa

INGREDIENTS PAIN

Farine de seigle T130	450
Farine courante	550
Sel	20
Eau	500
Sucre brun	100
Œufs	100
Levure	25
Puratos Sapore Salomé	50
TOTAL	1 795

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)	6 min environ en 1ère vitesse et 5 min en 2ème vitesse.
Température de pâte	26°C
Pointage	30 min

MISE EN FORME

Division	600 g en rond
Repos	10 min à température ambiante
Façonnage	En bâtard, mettre 9 pains par plaque avec cadre à entremets de 40/60 cm.
Apprêt	1h à 30°C

CUISSON

Avant cuisson	Fariner
Cuisson (four à sole)	Cuire 50 min à 230°C

KNÄCKEBRÖD



Le *knäckebröd* est un cracker suédois typique fabriqué principalement à partir de farine de seigle. Dans toute la région nordique, ces pains croustillants sont très appréciés. Chaque pays donne son propre nom (comme *näkkileipä* ou *surskorpa* en Finlande, ou *knækkebrød* au Danemark), avec des variations allant de l'industriel à l'artisanal, de l'ultra-mince à des rectangles plus épais et même des variétés rondes. Dans notre version, nous sommes restés fidèles à la méthode traditionnelle, avec un trou au milieu qui permettait de les mettre sur un poteau au-dessus du feu pendant le processus de séchage pour éloigner les souris du pain.



Knäckebröd

INGREDIENTS PAIN

Farine courante	350
Farine de seigle T130	550
Puratos farine de seigle germé	100
Eau	550
Sel	25
Levure	5
Puratos Softgrain 5 Bio CL	150
Puratos Sapore Olympie CRC	300
TOTAL	2 030

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)	4 min environ en 1ère vitesse et 4 min en 2ème vitesse.
Température de pâte	25°C
Pointage	20 min

MISE EN FORME

Division	80 g en boule
Repos	Mettre à 4°C à couvert pendant une nuit
Façonnage	Etaler en disque de 30 cm avec un rouleau suédois cranté. Evider le centre avec un emporte pièce de 4 cm.

CUISON

Cuisson (four à sole)	Enfourner à 230°C pendant 8 min.
-----------------------	----------------------------------

- Ne pas envelopper juste après la cuisson pour conserver le croustillant des knäckebröd.

TUNNBRÖD



Le *tunnbröd*, qui signifie “pain fin” en Suédois, est un pain plat traditionnel né du besoin pratique d’avoir des produits de longue conservation. Initialement fabriqué à partir de farine d’orge, de sel et d’eau, sans fermentation, il a été élaboré en versant de la pâte sur de la pierre, en la soulevant avec un bâton et en la pliant en quatre parties. De nos jours, le *tunnbröd* a évolué vers une gamme variée avec des distinctions régionales et des ajouts d’ingrédients. Au-delà de sa composition originale, les versions modernes peuvent incorporer des combinaisons de blé, d’orge et de seigle ainsi que l’ajout de graines savoureuses telles que l’anis, le carvi ou le fenouil.



Tunnbröd

INGREDIENTS PAIN

Farine courante	800
Farine de seigle T130	150
Puratos farine d'avoine germé	50
Lait	650
Miel	20
Levure	20
Puratos Mimetic Essentiel Bloc	
Incorporation	50
Sel	12
Puratos Sapore Salome	20
Graines de fenouil	5
Graines d'anis	5
TOTAL	1 782



PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)	4 min environ en 1ère vitesse et 4 min en 2ème vitesse.
Température de pâte	24°C
Pointage	30 min à température ambiante.

MISE EN FORME

Division	150 g en rectangle et mettre en bac.
Repos	Minimum 2h à 4°C.
Façonnage	Abaisser la pâte à 1,5 mm et piquer avant enfournement.
	Détailler à la forme voulue.

CUISSON

Cuisson (four à sole)	Enfourner à 320°C pendant 20 secondes.
Après cuisson	Emballer tout de suite après sortie du four.

ISLE OF HÖNÖ FLATBREAD

Originaire de Hönö, une petite île au large de la côte Ouest de Suède, ce pain plat a gagné en popularité dans tout le pays et de nombreuses variations locales existent. Connue pour sa texture douce et légère rappelant les gâteaux, il est devenu un régal aimé par beaucoup.

Il est largement disponible dans les supermarchés, proposé en différentes tailles, des grands et des petits pour répondre aux préférences des consommateurs. Il peut être dégusté fraîchement cuit avec du beurre et de la confiture ou encore avec du fromage.





Isle of Hönö flatbread

INGREDIENTS PAIN

Farine courante	900
Farine de seigle T130	100
Eau	500
Sucre	80
Levure	30
Puratos poudre à lever Volcano	10
Lait en poudre	30
Sel	13
Puratos Mimetic Incorporation	100
Puratos Soft'R	30
Puratos Sapore Traviata Bio	30
TOTAL	1 823

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)	4 min environ en 1ère vitesse et 5 min en 2ème vitesse.
Température de pâte	28°C
Pointage	20 min à température ambiante.

MISE EN FORME

Division	Abaisser à 2 mm, découper des cercles de 22 cm de diamètre (200 g environ), piquer et placer sur plaque de cuisson.
Apprêt	45 min à 38°C

CUISSON

Avant cuisson	Dorure
Cuisson (four à sole)	Enfourner à 270°C en voute et 230°C en sole et cuire 5-6 min.
Après cuisson	Emballer directement à la sortie du four.

KANELBULLAR



L'emblématique Kanelbullar est un délice fortement apprécié lors du célèbre fika Suédois. Au-delà des Kanelbullar, la Suède propose des petits pains à la cardamome et à la pâte d'amande ainsi que des torsades pistaches et beurre vanillé. Disponible en individuel et en brioche à partager, ces petits pains contribuent à l'aspect communautaire de la culture culinaire suédoise. Pour minimiser les déchets alimentaires, les boulangeries artisanales proposent également une version tranchée et séchée des Kanelbullar à partager.



Kanelbullar

INGREDIENTS PÂTE

Farine courante	1 000
Puratos Prima Madre	70
Sel	20
Sucre	150
Eau	400
Œufs	150
Puratos S500 Special	10
Puratos Mimetic Primeur 30%	150
TOTAL	1 950

INGREDIENTS CREME CANNELLE

Beurre doux	400
Cannelle	55
Sucre brun	160
Ami'Gel PatisFrance	5
TOTAL	620

INGREDIENTS DORURE

Puratos Sunset Glaze	QS
Sucre grains	QS

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)

6 min environ en 1ère vitesse et 4-5 min en 2ème vitesse.
Ajouter le **Puratos Mimetic Primeur** et pétrir de nouveau jusqu'au lissage de la pâte.

Température de pâte

27°C

Pointage

30 min à température ambiante. Passer la pâte au laminoir pour lui donner une forme rectangulaire (basé sur le poids de la recette : 60 sur 40) puis placer en négatif 25 min.

MISE EN FORME

Crème cannelle

Mélanger les matières sèches avec le beurre mou jusqu'à ce que la crème soit homogène.

Division

Abaisser à 4 mm puis étaler de la crème cannelle sur la moitié de la pâte. Rabattre l'autre moitié de pâte. Détaillez des bandes de +/- 1 cm de largeur. Avec l'index et le pouce, pincer deux bandes et enrouler 3 fois avec le majeur écarté puis par dessus le cercle crée pour finir la boucle.

Apprêt

1h à 1h30 à 28°C

CUISSON

Cuisson

Sur plaque pâtissière non trouée à 240°C voute et 230°C four à sole pendant 10 min.





La qualité des pains finlandais

En Finlande, une technique de boulangerie consiste à brûler de la farine de seigle avec de l'eau bouillante. Cette technique offre plusieurs avantages :

Lorsque l'amidon de la farine gélatinise il s'épaissit, retenant plus d'eau par la suite et **prolonge la durée de conservation.**

L'échaudage accélère la fermentation. L'eau bouillie convertit davantage l'amidon en sucre, fournissant plus de "nourriture" pour la **levure aidant à booster la fermentation.**



RUISLEIPÄ



***Ruisleipä* est le nom général du pain de seigle en Finlande. Les Finlandais aiment particulièrement le seigle, ce qui explique pourquoi le pain au levain 100% seigle y est très populaire. Le *ruisleipä* se présente sous une grande variété de formes, dont certaines que vous découvrirez dans ce livret. Dans cette version, nous nous sommes concentrés sur une miche ronde avec un aspect rustique.**



Ruisleipä

INGREDIENTS EMPOIS FARINE

Farine de seigle T170	200
Eau (80°C)	400

INGREDIENTS PAIN

Empois de farine	600
Farine de seigle T85	100
Farine de seigle T170	700
Eau	600
Sel	20
Levure	5

Puratos Sapore Oberto 20

Puratos Sapore Olympie CRC 250

TOTAL 2 295

Empois de farine

Faire un empois de farine de seigle et laisser reposer 8h à température ambiante.

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)
Température de pâte

15 min environ en 1ère vitesse.
28°C

MISE EN FORME

Division
Façonnage

770 g
En boule dans un banneton rond fariné.

Apprêt

1h à 28°C

CUISSON

Cuisson (four à sole)

Enfourner à 225°C puis baisser le four à 205°C et cuire pendant 1h15 environ.

RUISREIKÄLEIPÄ



Le *ruisreikäleipä*, qui signifie “pain de seigle” est un pain populaire finlandais traditionnel. Ce pain plat à base de farine de seigle présente un trou distinctif au centre, c’est une caractéristique influencée par les traditions boulangères finlandaises occidentales. Similaire au *knäckebröd* suédois, le trou sert à suspendre les pains à un poteau pour le séchage. En Finlande, ces pains se dégustent aussi bien frais que séchés. Connu pour ses délicieuses notes aigre-douces, le *ruisreikäleipä* complète parfaitement les plats finlandais typiques et constitue un plat populaire, souvent accompagné de beurre. Parfois appelé *reikäleipä*, terme abrégé (seigle), il englobe le pain d’avoine avec un trou également, soulignant l’attrait du seigle et de l’avoine dans la culture du pain finlandais.



Ruisreikäleipä

INGREDIENTS EMPOIS FARINE

Farine de seigle T170	200
Eau (80°C)	400

INGREDIENTS PAIN

Empois de farine	600
Farine de seigle T85	100
Farine de seigle T170	700
Eau	600
Sel	20
Levure	5

Puratos Sapore Oberto

20

Puratos Sapore Olympie CRC

250

TOTAL

2 295



Empois de farine

Réalisez un empois de farine de seigle et laissez reposer 8h à température ambiante.

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)

15 min environ en 1ère vitesse.

Température de pâte

28°C

Pointage

1h à température ambiante.

MISE EN FORME

Division

770 g

Façonnage

En boule dans un banneton rond fariné.

Apprêt

1h à 28°C

CUISSON

Avant cuisson

Aplatir délicatement le pain, éviter le centre avec un emporte pièce, faire 5 entailles et piquer le pain.

Cuisson (four à sole)

Enfourner à 225°C puis baisser le four à 205°C et cuire environ 1h15.

RYE POCKET BREAD



Les “pocket bread”, pains en format poche, sont des pains individuels très appréciés en Finlande, en particulier pour offrir un goûter sain aux enfants à la sortie de l’école.

On les trouve facilement dans les supermarchés, généralement emballés en lots de 6 ou 8. Cela les rend plus pratiques et accessibles pour les familles et les personnes à la recherche d’une option polyvalente et savoureuse pour leur repas.



Rye pocket bread

INGREDIENTS PAIN

Farine courante	400
Farine de seigle T130	600
Eau	620
Sel	18
Sucre	40
Huile de colza	20
Levure	20
Puratos Softgrain Seigle Germé	250
Puratos Sapore Traviata Bio	5
TOTAL	1 973



PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)	4 min environ en 1ère vitesse et 6 min en 2ème vitesse.
Température de pâte	24°C
Pointage	20 min à température ambiante.

MISE EN FORME

Division/Façonnage	Etaler à 8 mm et tailler des carrés de 9 cm puis placer sur des plaques de cuisson.
Apprêt	1h15 à 30°C

CUISSON

Avant cuisson	Fariner avec du seigle et piquer les pocket breads.
Cuisson (four à sole)	Enfourner à 260°C avec buée et cuire environ 12 min.

FLAT RYE POCKET BREAD

Les pains de poche plats au seigle représentent une variante du pain 100% farine de seigle et pain au levain, parmi les choix de pain les plus populaires en Finlande. Ces pains polyvalents sont livrés dans différents formats, notamment rectangulaire, ovale et rond. Caractérisés par leur finesse, ils sont toujours tranchés en deux moitiés, servant de base idéale en sandwichs ouverts.

Largement accessibles, ces pains de poche plats au seigle sont également ce que l'on trouve couramment dans les supermarchés, s'adressant à ceux qui recherchent une option pratique et délicieuse pour leurs repas. La marque populaire en Finlande de pains de poche au seigle s'appelle ruispalat, qui se traduit par "morceaux de seigle".





Flat rye pocket bread

INGREDIENTS EMPOIS FARINE

Farine de seigle T170	200
Eau (80°C)	400

INGREDIENTS PAIN

Empois de farine	600
Farine de seigle T85	200
Farine de seigle T170	600
Eau	600
Sel	15
Levure	25
Puratos Sapore Olympie CRC	200
Puratos Créa'Plus Saveurs Nordic	200
TOTAL	2 440

Empois de farine

Faire un empois de farine de seigle et laisser reposer 8h à température ambiante.

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)
Température de pâte
Pointage

15 min environ en 1ère vitesse.
28°C
5 min à température ambiante.

MISE EN FORME

Division
Façonnage

150 g
16 cm par 8,5 cm et mettre sur plaque
1h à 30°C

Apprêt

CUISSON

Avant cuisson
Cuisson (four à sole)

Piquer les pockets breads.
Enfourner à 235°C et cuire environ 15 à 20 min.



SANDWICHS D'INSPIRATION NORDIQUE

Alors que les pains brillent déjà par eux même, ils peuvent aussi se transformer en sandwichs savoureux !

Dans la région nordique, acheter un sandwich ou une gourmandise salée en boulangerie ou café est très populaire.





Notre conseiller culinaire international, Sébastien Patte, un chef belge chevronné avec plus de 20 ans d'expérience mondiale, s'est inspiré des **traditions nordiques en matière de sandwiches**. Il a laissé place à sa créativité et il a créé de délicieuses recettes de sandwiches. Passionné par l'exploration de diverses cultures alimentaires, il croit fermement que le pain joue un rôle central dans **l'amélioration du goût et de la texture de n'importe quel plat**.

Découvrez-en plus juste après !

SMØRREBRØD

Le *smørrebrød* est un sandwich ouvert confectionné à partir du pain de seigle : *rugbrød*. Le plus grand avantage *rugbrød* est qu'il reste frais pendant plusieurs jours car il contient beaucoup d'eau.





Smørrebrød

Betterave, tofu et chou

INGREDIENTS PAIN

Pain Rugbrød (voir recette p.9) QS

INGREDIENTS CREME TOFU BETTERAVE

Tofu 250

Poudre de betterave 10

Jus de citron 25

Raifort 15

Aneth 5

Zeste de citron 1 pc

INGREDIENTS CRISPY CHOU

Chou frisé 200

Huile d'olive 10

INGREDIENTS ECHALOTE A LA BETTERAVE

Echalote 150

Jus de betterave 500

INGREDIENTS BETTERAVE

Betterave 250

INGREDIENTS TOPPING

Mûre 50

Salade de betterave 20

Poudre de betterave 15

Crème tofu betterave

Mixer tous les ingrédients et assaisonner de sel et de poivre.

Crispy chou

Blanchir les feuilles de choux dans de l'eau salée. Les plonger dans de l'eau glacée et les faire sécher sur du papier absorbant. Dans un cul de poule, les mélanger avec huile d'olive, saupoudrer de fleur de sel et les mettre entre des feuilles de Silpat. Cuire à 160°C pendant 8 à 10 min.

Echalote confit à la betterave

Eplucher les échalotes et les couper en 2, les faire revenir puis ajouter le jus de betterave et les laisser confire.

Betterave

Eplucher les betteraves et les couper en rondelles de 8 mm.

Topping

Disposer les myrtilles et les feuilles de salade puis saupoudrer de poudre de betterave.

Montage

Trancher 10 tranches de Rugbrød et les toaster. Ajouter la betterave cuite et mettre des points de crème de tofu à la betterave. Ajouter les crispy chou, les échalotes confites puis finir avec les mûres, les feuilles de betterave et la poudre de betterave.

RUGBRØD SANDWICH

Le *Rugbrød* est idéal non seulement pour les sandwichs ouverts comme le *smørrebrød* mais aussi pour les sandwichs fermés. Sa texture dense et consistante constitue une belle base qui peut contenir diverses garnitures. Le profil aromatique riche du *rugbrød* ajoute une dimension gustative distincte, ce qui en fait un choix privilégié pour ceux qui recherchent une expérience de sandwich saine et savoureuse.





Rugbrød sandwich with roast beef

Tranches de rôti de boeuf, chou rouge, carotte, céleri-rave

INGREDIENTS PAIN

Pain Rugbrød (voir recette p.9)	QS	Montage
---------------------------------	----	---------

INGREDIENTS GARNITURE

Tranche de rôti de boeuf	60
Chou rouge	20
Carottes	10
Céleri-rave	10
Crème fraîche	10
Moutarde	3
Roquette	5

Couper finement le chou rouge. Tailler en julienne le céleri-rave et les carottes, les mettre dans un cul de poule et les mélanger avec du vinaigre de cidre, de l'huile d'olive, du miel et assaisonner de sel et de poivre.

Prendre ensuite 2 tranches de Rugbrød et sur une tranche étaler la crème fraîche. Sur l'autre tranche, étaler la moutarde. Disposer la roquette, les tranches de rôti de bœuf et finir avec le mélange de légumes puis refermer.

SPECIALBRØD SANDWICH

Le pain danois au levain (*specialbrød*) possède une belle acidité qui le rend parfait pour certains sandwichs. On le retrouve dans de nombreuses boulangeries au Danemark avec de nombreuses garnitures différentes.





Specialbrød sandwich with deer pastrami

INGREDIENTS PAIN

Pain Specialbrød (voir recette p.18) QS

INGREDIENTS CREME DE PANAIS

Panais 250

Crème végétale 200

INGREDIENTS PASTRAMI DE CERF

Rôti de cerf 500

Sucre brun 200

Sel 100

Graines de moutarde 25

Flocons de paprika 20

INGREDIENTS SALADE DE CELERI

Céleri 500

Câpre 200

Persil 25

Cornichon 20

INGREDIENTS CHIPS VITELLOTTE

Pomme de terre vitelotte 200

INGREDIENTS DECORATION

Pousse de radis 25

Crème de panais

Laver, éplucher et couper finement les panais. Les cuire à feu doux avec la crème végétale puis mixer et assaisonner.

Pastrami de cerf

Mélanger le sucre, le sel, les graines de moutarde et flocons de paprika. Etaler la marinade sur le rôti et le mettre en sac sous vide. Cuire au four vapeur à 62°C pendant 12h.

Salade de céleri

Couper le céleri en julienne, mélanger avec de la mayonnaise et ajouter le persil, les câpres et les cornichons.

Assaisonner de sel et de poivre et ajouter un peu de vinaigre blanc.

Chips vitelotte

Tailler finement les pommes de terre et les cuire dans une huile à 165°C. Saler les pommes de terre.

Montage

Trancher 20 tranches de Specialbrød. Etaler la crème de panais dessus puis ajouter les fines tranches de pastrami de cerf. Disposer la salade de céleri, les pousses de radis et les chips vitelotte puis refermer.

FUNKY SAUSAGE ROLL

Cette recette est une façon parfaite de se différencier du pain au levain : c'est une manière de proposer une collation chaude et salée. On retrouve ces rouleaux de saucisses dans de plus en plus de boulangeries haut de gamme au Danemark. Ils sont garnis de graines de fenouil pour une touche originale.



Funky sausage roll

INGREDIENTS PAIN

Farine courante	1 000
Eau	580
Sel	20
Puratos O-Tentic Durum	40
Puratos Sapore Oberto	10
Puratos Sapore Traviata	10
Puratos Softgrain Seigle Germé	250
TOTAL	1 910

INGREDIENTS GARNITURE

Saucisse	QS
Graines de fenouil	QS

PETRISSAGE

Pétrissage (spirale)	7 min environ en 1ère vitesse et 4 min en 2ème vitesse.
Température de pâte	24°C
Pointage	15 min à température ambiante.

MISE EN FORME

Division	55 g
Repos	15 min à température ambiante.
Façonnage	En long, puis ajouter la saucisse au centre.
Apprêt	1h25 à 32°C

CUISSON

Avant cuisson	Presser à nouveau la saucisse et ajouter les graines de fenouil.
Cuisson (four à sole)	Enfourner à 240°C en voûte et 260°C en sole avec buée pendant 13 min.



FLAT RYE POCKET BREAD SANDWICH

En Finlande, c'est une tradition de préparer des sandwichs ouverts avec des tranches de pain de seigle plat. Ce style offre une base polyvalente pour les garnitures. Parmi les choix variés, le saumon fumé se démarque comme un ingrédient favori, apprécié pour sa saveur et sa texture. Découvrez notre version unique de ce classique !





Flat rye pocket bread with smoked salmon

INGREDIENTS PAIN

Pain Flat rye pocket bread (voir
recette p.40) QS

INGREDIENTS GARNITURE

Saumon fumé 50
Fromage frais 20
Raifort 3
Cranberries fraîches 10
Endive rouge 5
Zeste de citron 1
Cresson 1

Montage

Couper le flat rye pocket bread en 2 puis étaler le fromage frais et ajouter les tranches de saumon fumées. Gratter le raifort avec une microplane sur le dessus. Ajouter les cranberries, les zestes de citron, le cresson et les endives.

