

FARINES PURES BIO

MAÏS



Notre farine de maïs, issue de l'agriculture biologique, permet de réaliser des pains à la croûte d'un jaune harmonieux et à la mie moelleuse et consistante.

La farine de maïs est une farine polyvalente qui s'adapte à de nombreuses recettes, sucrées ou salées. Elle peut être utilisée seule ou mélangée à d'autres farines. Elle a une couleur légèrement dorée et apportera une note sucrée à vos préparations. La farine de maïs se distingue par son apport important en amidon. Et en plus, elle est sans gluten !



MAÏS



Nous recommandons l'utilisation d'un levain dur biologique pour faciliter le travail de panification. Il apportera également une petite pointe d'acidité, et permettra une meilleure conservation du pain.

INGRÉDIENT : Farine de Maïs biologique

CONDITIONNEMENT : Sac de 5 kg

RAFRAÎCHI DU LEVAIN DUR

Farine de meule BIO	1000 g
Eau 5/10°C	500 g
Levain chef	500 g



VALEURS NUTRITIONNELLES	QUANTITÉ POUR 100 G DE PAIN
VALEURS ÉNERGÉTIQUES	1094 KJ / 258 KCAL
Matières grasses	0,9 g
dont acides gras saturés	0,2 g
Glucides	54 g
dont sucres	1,0 g
Protéines	6,7 g
Fibres	2,7 g
Sel	1,6 g

RECETTE DE L'EMPOIS D'AMIDON DE MAÏS

Farine de Maïs BIO	250 g
Eau 100°C	250 g

La veille, mélangez au batteur puis réservez à 3°C.

MODE D'EMPLOI

REMISE EN ŒUVRE

Farine de Tradition française T65 BIO*	750 g	75%
Empois d'amidon de Maïs	500 g	50%
Eau	450 g	45%
Levain dur non salé	400 g	40%
Sel	22 g	2,2%
Levure	10 g	1%

RECETTE AU LEVAIN DUR

Direct

DIAGRAMME

Température de base	60/62°C	
Pétrissage**	1 ^{ère} vitesse	2 ^{ème} vitesse
Spirale ou batteur	3 min	6 min
Température de pâte	24/25°C	
Pointage	2h avec un rabat à moitié	
Division	En boule de 400 g	
Détente	20 min	
Façonnage	En bâton court, déposé en moule.	
Apprêt	1h à 1h30 à 24/25°C	
Finition	Étalez à la spatule l'appareil tigré sur le bâton	
Cuisson**	30 min à 230°C, puis four tombant	

* Il est possible d'ajouter tout type de farine panifiable bio en adaptant l'hydratation de la recette.

** Les temps de pétrissage et de cuisson sont indicatifs et dépendent du matériel et du volume de pâte mis en oeuvre. Ils doivent être adaptés aux conditions de travail.

ASTUCE

Pour un topping plus esthétique, vous pouvez réaliser un appareil tigré.