

FARINES PURES BIO

SARRASIN



Notre farine de Sarrasin, issue de l'agriculture biologique, permet de réaliser des pains typés aux notes légèrement acidulées à la une mie foncée et dense, sous une croûte caramel épaisse et croustillante.

Le sarrasin, aussi connu sous le nom de « blé noir », est en réalité une plante à fleurs, et non pas une céréale. Ses graines, décortiquées et broyées, donnent une farine grise à la saveur marquée et agréable. Sa farine contient des fibres solubles non irritantes, favorisant la satiété, diminuant le cholestérol et le sucre sanguin. Elle est trois fois plus riche en magnésium que la farine de blé complète et renferme un antioxydant. Et en plus, elle est sans gluten !



SARRASIN



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 sarrasin biologique

CONDITIONNEMENT : Sac de 5 kg



VALEURS NUTRITIONNELLES	QUANTITÉ POUR 100 G DE PAIN
VALEURS ÉNERGÉTIQUES	861 KJ / 205 KCAL
Matières grasses dont acides gras saturés	0,7 g 0,2 g
Glucides dont sucres	41 g 0,9 g
Protéines	3,3 g
Fibres	6,2 g
Sel	1,3 g

RAFFRAÎCHI DU LEVAIN DUR

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

MODE D'EMPLOI : Recette pure au levain dur		
SARRASIN AU LEVAIN	1000 g	
Farine de Meule T110 BIO	800 g	80 %
Farine de Sarrasin torréfiée BIO	200 g	20 %
Eau	650 g	65 %
	- Pétrir 5 min en 1 ^{ère} vitesse et laisser 30 min d'Autolyse	
Eau de bassinage	150 g	15 %
Levain dur non salé	600 g	60 %
Sel	22 g	2,2 %
Levure	5 g	0,5 %
DIAGRAMME		
Température de base	60/65°C	
Pétrissage*	1 ^{ère} vitesse 8 min	
Température de pâte	24/25°C	
Pointage	2h avec rabat à moitié	
Division	Mise en boule	
Détente	20 min	
Façonnage	En moule	
Apprêt	2h à 2h30 à 25°C	
Cuisson*	25 min à 250°C puis four tombant	

* 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 torréfier la farine : mettre la farine sur une plaque et la passer au four quelques minutes. Cela améliorera les notes aromatiques du sarrasin !