

LA MEULE INTÉGRALE BIO



Farine de haute qualité
BIO 100% FRANÇAISE,
issue d'un procédé traditionnel,
pour des pains complets.



Notre **farine BIO sans additif** vous permettra de fabriquer un **pain complet aux saveurs prononcées, à la mie foncée et riche en fibres, et à la croûte ambrée.**



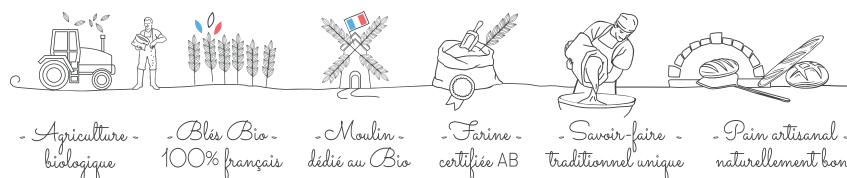
Ecrasée sur **meule***, notre **farine BIO 100% française** révélera toutes ses saveurs en étant travaillée avec du **levain dur biologique.**

*La mouture sur meule permet de conserver les éléments nobles du blé et de préserver toutes leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

Blé BIO
100 %
français

Farine
biologique
certifiée

Farine
sans additif



LA MEULE INTÉGRALE BIO



INGRÉDIENTS :

Farine de blé biologique

ALLERGÈNES :

Céréales contenant du gluten (blé)

CONDITIONNEMENT :

Sac de 25 kg

VALEURS NUTRITIONNELLES

Quantité pour
100 g de pain

Valeurs énergétiques	1138 kJ / 269 kcal
Matières grasses	1,1 g
dont acides gras saturés	0,1 g
Glucides	51,3 g
dont sucres	0,0 g
Protéines	8,4 g
Fibres	2,2 g
Sel	1,8 g



Pour le meilleur des pains bio,
cette FARINE DE HAUTE QUALITÉ
est issue d'une AGRICULTURE BIOLOGIQUE
100% française.



MODE D'EMPLOI	VERSION CLASSIQUE				VERSION AU LEVAIN DUR ⁽¹⁾			
REMISE EN ŒUVRE	Direct		Pousse lente		Direct		Pousse lente ^[recommandée]	
LA MEULE INTÉGRALE BIO	1000 g	100 %	1000 g	100 %	1000 g	100 %	1000 g	100 %
Eau	740 g	74 %	740 g	74 %	740 g	74 %	740 g	74 %
Autolyse	1 h				1 h			
Eau de bassinage	60/80 g	6/8 %	60/80 g	6/8 %	60/80 g	6/8 %	60/80 g	6/8 %
Levure	10 g	1 %	5 g	0,5 %	6 g	0,6 %	3 g	0,3 %
Sel	18 g	1,8 %	18 g	1,8 %	20 g	2 %	20 g	2 %
Levain dur ⁽²⁾	-	-	-	-	200 g	20 %	200 g	20 %
DIAGRAMME								
Température de base	60/64°C		52/56°C		60/64°C		52/56°C	
Pétrissage ⁽³⁾	1 ^{ère} vitesse	2 ^{ème} vitesse	1 ^{ère} vitesse	2 ^{ème} vitesse	1 ^{ère} vitesse	2 ^{ème} vitesse	1 ^{ère} vitesse	2 ^{ème} vitesse
Spirale ou batteur	8 min	2/3 min	8 min	2/3 min	8 min	2/3 min	8 min	2/3 min
T°C de pâte en fin de pétrissage	23/25°C		22/24°C		23/25°C		22/24°C	
Pointage (en cuve ou en bac)	1 h avec une mise en forme et un rabat				1 h avec une mise en forme et un rabat			
Division	Poids recommandé 500 g				Poids recommandé 500 g			
Détente	20 min				20 min			
Façonnage	Formes simples recommandées (bâtard / pain moulé)				Formes simples recommandées (bâtard / pain moulé)			
Apprêt	2 h		15 h à 8/10°C		2 h		15 h à 8/10°C	
Cuisson ⁽³⁾	20/30 min à 250°C en moyenne - Séchage à four tombant				20/30 min à 250°C en moyenne - Séchage à four tombant			

(1) Se référer à la réglementation pour prétendre à l'appellation Pain au Levain.

(2) Le levain dur de consistance pâteuse peut être remplacé par une pâte fermentée.

(3) Les temps de pétrissage et de cuisson sont indicatifs et dépendent du matériel et du volume de pâte mis en œuvre. Ils doivent être adaptés aux conditions de travail.



La CULTURE du BON PAIN