

# FARINES PURES BIO

## SEIGLE



*Notre farine de seigle, issue de l'agriculture biologique, permet de réaliser des pains typés au goût rustique, à la mie ferme et foncée, sous une belle croûte brune.*

Riche en fibres et en oligo-éléments, la farine de seigle est reconnue pour ses bénéfices sur l'organisme, tels que le transit, via sa richesse en cellulose et en son, ou ses apports en minéraux comme le magnésium, le potassium, le phosphore, le calcium et le fer.

Cette farine a un effet rassasiant plus important que la farine de blé courante. Elle est particulièrement appréciée par les sportifs pour l'augmentation des apports en glucides complexes ou « sucres lents », apportant une énergie sur le long terme.



# SEIGLE



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.

Farine de seigle T130 pour pain biologique

**INGRÉDIENT :** Farine de SEIGLE biologique

**ALLERGÈNES :** Céréales contenant du gluten (seigle)

**CONDITIONNEMENT :** Sac de 25 kg



| VALEURS NUTRITIONNELLES  | QUANTITÉ POUR 100 G DE PAIN |
|--------------------------|-----------------------------|
| VALEURS ÉNERGÉTIQUES     | 794 KJ / 188 Kcal           |
| Matières grasses         | 0,8 g                       |
| dont acides gras saturés | 0,1 g                       |
| Glucides                 | 37,6 g                      |
| dont sucres              | 0,0 g                       |
| Protéines                | 4,8 g                       |
| Fibres                   | 4,5 g                       |
| Sel                      | 1,8 g                       |

## RAFFRAÎCHI DU LEVAIN DUR

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| FARINE DE SEIGLE BIO T130 | 1000 g |
| Eau 5/10°C                | 600 g  |
| Levain chef               | 500 g  |

| MODE D'EMPLOI                            | RECETTE AU LEVAIN DUR*                                |                          |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| REMISE EN ŒUVRE                          | Direct                                                |                          |
| FARINE DE SEIGLE BIO T130                | 1000 g                                                | 100%                     |
| Eau                                      | 1000 g                                                | 100%                     |
| Sel                                      | 25 g                                                  | 2,5%                     |
| Levain dur** non salé                    | 1000 g                                                | 100%                     |
| DIAGRAMME                                |                                                       |                          |
| Pétrissage***                            | 1 <sup>ère</sup> vitesse                              | 2 <sup>ème</sup> vitesse |
| Spirale ou batteur                       | 6 min                                                 | 1/2 min                  |
| Température de pâte en fin de pétrissage | 30°C                                                  |                          |
| Pointage en cuve                         | 30 à 60 min                                           |                          |
| Division                                 | 550 g (poids recommandé)                              |                          |
| Façonnage                                | En boule peu serrée en banneton fariné, tourne à gris |                          |
| Apprêt                                   | 45 min                                                |                          |
| Cuisson***                               | 10/15 min à 250°C en moyenne - Séchage à four tombant |                          |

\* Se référer à la réglementation pour prétendre à l'appellation Pain au levain.

\*\* Le levain dur de consistance pâteuse peut être remplacé par une pâte fermentée.

\*\*\* 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.

**FARINES  
PURES  
BIO**