

FARINES PURES BIO

PETIT ÉPEAUTRE



Notre farine de petit épeautre, issue de l'agriculture biologique, permet de réaliser des pains digestes avec des saveurs typées et rustiques, à la mie moelleuse et à la couleur bise, sous une croûte craquante.

Le petit épeautre est une variété de blé rustique, vieille de près de 12 000 ans. Cette farine est issue d'un broyage sur meules de pierre qui permet de conserver toute la saveur de la céréale.

Riche en fibres, nutriments, vitamines, oligo-éléments et protéines, cette farine a un fort pouvoir nutritionnel. Elle convient parfaitement aux personnes souhaitant limiter leur apport en gluten et aux sportifs qui veulent bénéficier des qualités nutritives exceptionnelles de cette céréale.



PETIT ÉPEAUTRE



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 Petit Epeautre bise pour pain biologique

INGRÉDIENT : Farine de PETIT ÉPEAUTRE biologique

ALLERGÈNES : Céréales contenant du gluten (épeautre).

Traces possibles de sésame.

CONDITIONNEMENT : Sac de 25 kg



VALEURS NUTRITIONNELLES	QUANTITÉ POUR 100 G DE PAIN
VALEURS ÉNERGÉTIQUES	1397 KJ / 332 KCAL
Matières grasses	3,0 g
dont acides gras saturés	0,2 g
Glucides	47,3 g
dont sucres	0,0 g
Protéines	9,1 g
Fibres	8,9 g
Sel	1,8 g

RAFRAÎCHI DU LEVAIN DUR

FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE BIO BISE	1000 g
Eau 5/10°C	500 g
Levain chef	500 g

MODE D'EMPLOI

RÉCETTE AU LEVAIN DUR*

REMISE EN ŒUVRE	Direct		Pointage retardé	
FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE BIO BISE	1000 g	100%	1000 g	100%
Eau (50°C en direct - 40°C en retardé)	700 g	70%	1000 g	100%
Levure	2 g	0,2%	2 g	0,2%
Sel	22 g	2,2%	24 g	2,4%
Levain dur** non salé	600 g	60%	1000 g	100%

DIAGRAMME

Température de base	94-96°C		84-86°C	
Pétrissage***	1 ^{ère} vitesse	2 ^{ème} vitesse	1 ^{ère} vitesse	2 ^{ème} vitesse
Spirale ou batteur	3 min	4 min	10 min	2/3 min
Température de pâte en fin de pétrissage	30°C		24/25°C	
Pointage en bac	1h30		15 min / rabat / puis 1 nuit à 4°C	
Division	500 g		500 g	
Façonnage	En moule			
Apprêt	45 min		45 min	
Cuisson***	30 min à 250°C			
	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.