



Pain intégral



| Pétrissage : | Batteur | Spiral |
|--------------------------|---------|--------|
| 1 ^{ère} vitesse | 8 mn | 8 mn |
| 2 ^{ème} vitesse | 4 mn | 4 mn |

> Température de fin de pétrissage : environ 24°C.

■ **Pointage** : 1h30 avec un rabat à 45 mn.

■ **Division** : 300 à 400 grs selon le poids désiré et bouler.

■ **Détente** : 20 à 30 mn.

■ **Façonnage** : En bâtard court et lamer en saucisson.

■ **Apprêt** : À température ambiante ou en froid :

- > Température ambiante : 1h à 2h.
- > En pousse lente à 8°C : 10 à 15h.

■ **Cuisson** : Dans un four à 240°C.

> Prix de vente conseillé : 5,50 E/kg.

- Farine Tour de Meule bio T150 1 kg
- Levain liquide 200 grs
- Eau (T.B : 58°C) 0,73 l
- Sel 22 grs
- Levure 4 à 5 grs
(Soit 75% d'hydratation avec le levain).

