

Pain meule de pierre

La mouture à l'ancienne permet de conserver la totalité du germe ainsi que la couche à aleurone (protéine végétale) et ses substances vitales telles qu'enzymes, vitamines et oligo-éléments. Elles influencent naturellement les procédés de fermentation et de cuisson. La haute teneur en fibre du pain favorise la digestion.



Recette pain meule de pierre

Farine meule de pierre N° art. 5520

Déclaration farine	Farine meule de pierre complète, farine mi-blanche, graines de tournesol, de sésame, de lin, gluten
Info allergènes de la farine	Gluten, sésame
Recette	1'480 g de farine meule de pierre 1'000 g d'eau 35 g de sel 60 g de levure 50 g de graisse boulangère 20 g d'adjuvant (Levit)
Poids total de la pâte	2'645 g
Préparation	Tous les ingrédients: Mélanger en 1ère vitesse 8-10 minutes Pétrir en 2ème vitesse 3-5 minutes Température de la pâte 24-25°C. <small>Temps de pétrissage pour pétrin à spirale</small>
Pointage	env. 35 minutes
Façonnage	Peser des pâtons de 450 g La pâte se prête à la fabrication de beaucoup de différentes formes pains du pain rond au pain long
Fermentation à la pièce	Enfourner les pâtons au ¾ de fermentation
Cuisson	Température du four: env. 240°C. Cuire un pain croustillant avec peu de vapeur
Temps de cuisson	35-40 minutes

Valeur nutritive 100 g	kcal	kJ	Protéine	Hydrate de carbone	Graisse	Fibres alimentaires
Farine	339	1416	12.5 g	62.0 g	6.5 g	10.3 g
Pain	249	1040	9.0 g	42.0 g	7.0 g	7.0 g