

## Pain graham

Ce pain a été nommé ainsi par Sylvester Graham. Ce dernier développa une recette avec du froment concassé fin comme alternative au pain blanc habituel. Au Moyen Age on dédaignait le pain complet. C'est pourquoi Sylvester Graham eut l'idée de mélanger la farine fleur avec du froment concassé.

La farine graham spéciale du Moulin de Burgholz se distingue par son mélange de farine **finement moulue**, de froment concassé et de germes de blé. On retrouve ainsi le 100% de la teneur du blé dans la farine ce qui remplit les exigences d'un pain graham ou **pain complet**.



# Recette pain graham

Farine graham spéciale type 1900 N° art. 5061

<b>Déclaration farine</b>	Farine de blé, son alimentaire, germes de blé
<b>Infos allergènes de la farine</b>	Gluten
<b>Recette</b>	1'300 g de farine graham spéciale type 1900 1'000 g d'eau (24°C) 30 g de Sel 50 g de levure
<b>Poids total de la pâte</b>	2'380 g
<b>Préparation</b>	Tous les ingrédients: Mélanger en 1 <sup>ère</sup> vitesse 7-9 minutes Pétrir en 2 <sup>ème</sup> vitesse 4-6 minutes Température de la pâte 21-24°C. <small>Temps de pétrissage pour pétrin à spirale</small>
<b>Pointage</b>	env. 60 minutes
<b>Façonnage</b>	Façonner en long, cuire dans un moule
<b>Fermentation à la pièce</b>	env. 30 minutes
<b>Cuisson</b>	Température du four env. 230°C.
<b>Temps de cuisson</b>	Cuire 50-60 minutes pour obtenir un pain croustillant

Valeur nutritive 100 g	kcal	kJ	Protéine	Hydrate de carbone	Graisse	Fibres alimentaires
Farine	308	1287	11.5 g	61.0 g	2.0 g	10.5 g
Pain	201	838	8.0 g	40.0 g	1.0 g	7.0 g