



Demain chez vous

*À la fois gourmand et nutritif,  
un pain parfait pour démarrer  
la journée !*



# Triangle figues et miel



Difficulté



Gamme

Gourmande

Catégorie



PAINS

## Composition

*Ce pain de forme triangulaire est réalisé à partir de farine de tradition, de farine de seigle et d'un levain dur. Il est garni de figues au miel.*

## Triangle figues et miel

Pour 8 pièces

### PÂTE À TRIANGLE FIGUES MIEL

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Farine de tradition T65          | 875 g |
| Farine de seigle T130            | 125 g |
| Eau (température de base : 55°C) | 650 g |
| Sel                              | 17 g  |
| Levure                           | 6 g   |
| Levain dur                       | 150 g |

### GARNITURE

|                     |       |                                  |
|---------------------|-------|----------------------------------|
| Figues moelleuses   | 400 g | · Mélanger tous les ingrédients. |
| Miel de châtaignier | 100 g | · Réserver jusqu'à utilisation.  |
| Eau                 | 200 g |                                  |

### FINITION

|         |       |
|---------|-------|
| Polenta | 250 g |
|---------|-------|

### MÉTHODE DE TRAVAIL

|               |                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Incorporation | · Mettre tous les ingrédients dans la cuve d'un pétrin à spirale.                         |
| Frasage       | · 3 minutes en 1 <sup>ère</sup> vitesse.                                                  |
| Consistance   | · Pâte bâtarde.                                                                           |
| Pétrissage    | · 7 minutes en 1 <sup>ère</sup> vitesse et environ 2 minutes en 2 <sup>ème</sup> vitesse. |
| Incorporation | · Ajouter la garniture en fin de pétrissage.                                              |
| Consistance   | · Pâte douce.                                                                             |
| Température   | · Pâte à 23°C.                                                                            |
| Pointage      | · Environ 1 heure.                                                                        |
|               | · Donner un rabat après 30 minutes de pointage.                                           |
| Stockage      | · Laisser pointer 12 heures au réfrigérateur.                                             |
| Pesage        | · En pâton de 315 g.                                                                      |
| Mise en forme | · Bouler.                                                                                 |
| Détente       | · 20 minutes.                                                                             |
| Façonnage     | · Avec un rouleau, façonner en triangle.                                                  |
|               | · Déposer sur une couche recouverte de polenta, tourne à gris.                            |
| Apprêt        | · Environ 1 heure 30.                                                                     |
| Finition      | · Lamer.                                                                                  |
| Cuisson       | · Environ 18 minutes à 250°C, avec buée, et à température dégressive.                     |
| Ressuage      | · Sur une grille.                                                                         |



Abaissier 3 languettes de pâte, tel un façonnage de tricornes, et les rejoindre afin d'obtenir des triangles de forme régulière