Demain chez vous

Mettez en avant les vertus nutritionnelles de l'intégralité du grain de blé et la bonne conservation de ce pain.

Recette inbp

Pain complet en pousse contrôlée

Fait de farine complète bio T150, ce pain complet renferme du levain dur T150.

inbp Boulangerie Pâtisserie Chocolaterie Traiteur

NIVEAU DE DIFFICULTÉ ★★☆

Gamme
SIMPLE
GOURMANDE
ÉCLAT

Boulangerie

Boulangerie

Pain complet en pousse contrôlée

Pour 60 pièces

Ingrédients

PÂTE À PAIN COMPLET

Farine complète bio T150	10000 g
Eau (température de base : 60°C)	7500 g
Sel	180 g
Levure	50 g
Levain dur T150	4000 g

Méthode de travail

MATÉRIEL UTILISÉ	Pétrin à spirale.
INCORPORATION	Mettre tous les ingrédients dans la cuve du pétrin.
FRASAGE	Environ 3 minutes en 1ère vitesse.
CONSISTANCE	Pâte bâtarde.
PÉTRISSAGE	Environ 10 minutes en 1ère vitesse et 2 minutes en 2ème vitesse.
BASSINAGE	En fin de pétrissage si besoin.
TEMPÉRATURE	Pâte à 24°C.
POINTAGE	1 heure à température ambiante. Donner un rabat si nécessaire. Puis environ 2 heures à +4°C.
PESAGE	En pâtons de 360 g.
MISE EN FORME	Bouler.
DÉTENTE	Environ 15 minutes.
FAÇONNAGE	En bâtard.
APPRÊT	Environ 12 heures à +10°C.
FINITION	Fariner les pâtons.
LAMAGE	En saucisson.
CUISSON	Environ 25 minutes à 250°C, avec buée, puis 15 minutes à température dégressive.
RESSUAGE	Sur une grille.

CONSEIL DU CHEF

Le lamage saucisson permet de gagner du volume à la cuisson.