



# *Pain Graineux*

## *(page 1/2)*

*Hydratation 95%*  
*Temps requis 24h à 48h*

---

**POIDS TOTAL APPROX. 2200g**

### PRÉPARATION

[1. graines fermentées - 125g]

flocons avoine nue	20g
millet	20g
lin	20g
levain liquide froment	5g
eau chaude (40°C)	60g

*Laisser reposer env. 3 heures à 28°C ou 8 heures à t° ambiante*

[2. autolyse - 1000g]

50% farine amidonnier	500g
eau tempérée	500g

*Mélanger eau et farine, laisser reposer min. 1 heure à t° ambiante sous un torchon humide.*

# Pain Graineux (page 2/2)

## RECETTE

[pâte finale - 2270g]

50% farine froment mi-blanche	500g
levain bourras	300g
graines fermentées	125g du <b>point 1</b>
autolyse d'amidonniér	1000g du <b>point 2</b>
tournesol grillé	20g
lentilles germées	20g
colza germé	20g
eau froide 0°C	270g
sel	17g

### Pétrissage

*Mélanger tous les ingrédients, pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène.*

### Pointage 20 à 38h

*Repos 2 heures à T° ambiante.*

*Mettre au froid (5°C) entre 18 et 36h.*

### Façonnage 5min

*Pré-façonner en boule*

### Apprêt 1h

*Laisser reposer 1h à t° ambiante*

### Cuisson ~1h

*Replier. Allonger légèrement. Humecter le dessus et tremper dans du son de seigle. Faire une grigne sur la longueur. Enfournier. Cuire 50min. à 260°C, au four à bois ou en cocotte (four ménager)*

