



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 point 1
autolyse d'amidonner	1000g du point 2
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. Enfourner. Cuire 50min. à 260°C, au four à bois ou en cocotte (four ménager)

