

Pain soleil Ballenberg

Domaine Boulangerie
Groupe de coûts Boulangerie
Groupe Boulangerie



Rendement	41 pièces
Pesée	523 g
Poids	444 g

Poids	Matière première / Semi-fabrique	Information	CCP
10'000 g	Mélange Pain Ballenberg		
8'800 g	Eau		
140 g	Levure		
500 g	Huile de colza		
300 g	Sel de cuisine		
800 g	Graines de tournesols IPS		
300 g	Graines de sésame		
300 g	Graines de lin		
300 g	Graines de tournesols IPS		
21'440 g	Total matière première		
3'216 g	- Pertes 15% (fermentation et cuisson)		
18'224 g	Poids total recette		

Fabrication

Mélange d'enrobage: 1000 g de chaque graine mélanger ensemble: graines de sésame, graines de lin, graines de tournesols.

Pétrissage (au spiral):

Durée de mélange: 10 - 12 Min.

Durée de pétrissage: 6 - 8 Min.

Température de la pâte: 24 - 25°C

Pointage: 75 - 90 Min.

Après le pointage, replier délicatement (rabat) puis déposer au réfrigérateur à 5°C recouvert d'un plastique jusqu'au lendemain.

Sortir la pâte à température ambiante 6 – 8 heures avant utilisation.

Préparation: Recouvrir les planches d'une couche régulière de mélange d'enrobage et saupoudrer de farine mi-blanche.

Façonnage: Saupoudrer un peu la surface de la pâte et aplatir légèrement et régulièrement. Couper des rectangles de pâte de 500 g avec un coupe-pâte et poser sur les planches avec l'enrobage.

Recouvrir d'un plastique et laisser fermenter à température ambiante.

Préparation à la cuisson: Retourner et déposer les pâtons sur les appareils à enfourner.

Cuisson: Placer dans un four chaud, préalablement injecté de vapeur.

Ouvrir le soupirail après 20 minutes et cuire les pains.

Température de cuisson: 230 – 240 °C

Durée de cuisson: 45 - 50 Min.

Déclaration

Mélange de farine Pain Ballenberg (**farine de froment, farine de seigle, farine d'épeautre**) 55%, Eau, Graines de tournesols IPS 6% (trace de gluten possible), Huile de colza, Sel de cuisine, **Graines de sésame**, Graines de lin, Levure

Valeurs nutritives par 100g

Valeurs énergétiques (kcal)	266	Lipides	8.1 g	dont acides gras saturés	0.7 g
Valeurs énergétiques (kJ)	1'114	Glucides	36 g	dont sucre	4.1 g
		Protéines	10 g	Teneur en sel	1.6 g