



# CÉRÉALES & GRAINES BIO

PRÉPARATION POUR PAIN AUX 6 CÉRÉALES  
ET 4 GRAINES ISSUES DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



FARINE CÉRÉALES & GRAINES BIO : 1 000 g  
EAU : 600 + 50 g  
LEVURE : 5 g  
LEVAIN DUR : 200 g  
SEL : 18 g



*Pétrissage :*

BATTEUR	AXE OBLIQUE	SPIRALE
5 minutes en V1 +1 mn en V2	10 minutes en V1 + 2 mn en V2	8 minutes en V1 +1 mn en V2
Température de base 58°C	Température de base 60°C	Température de base 58°C

HYDRATER À 60% PUIS LORSQUE LA PÂTE SE DÉCOLLE DE LA CUVE, BASSINER PROGRESSIVEMENT AVEC L'EAU RESTANTE (+5%) AU COURS DE LA V1

*Température en fin de pétrissage : 23-24°C*

*Pointage : 1h30 avec un rabat*

*Division : Mise en forme*

*Détente : 15 minutes*

*Façonnage : En bâtons farinés et lamer après le façonnage*

*Apprêt : 1h30 à 2h à 25°C*

*Cuisson : Four tombant*



VEILLEZ À BIEN  
RESPECTER LES CONSIGNES  
DU GUIDE PRATIQUE  
POUR LA FABRICATION  
DE PRODUITS BIO

*Ingrédients :* Farines de céréales\* 91 % (blé T80\*, maïs\*, orge\*, épeautre\*, seigle T130\*, sarrasin\*), graines 8% (lin brun\*, sarrasin\*, tournesol\*, millet\*), gluten de blé\*.

\* issues de l'agriculture biologique



**RISQUE ALLERGÈNE : contient du gluten.**

Mention à reporter sur l'étiquetage à destination du consommateur

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Energie : 366 kcal / 1547 kJ	
Matières grasses : 4 g	Dont acides gras saturés : 0,5 g
Glucides : 67 g	Dont sucres : 1,8 g
Fibres : 7,4 g	Protéines : 12 g
Sel : <0,01 g	



WWW.TERRAMIE.COM