

Recette **inbp**

# Pain au sarrasin sur pâte fermentée



**Demain chez vous**

Un mélange de terroir  
et de caractère assorti  
d'une bonne conservation.

*Fait de farine de tradition française et d'un peu de farine de sarrasin, ce pain composé aussi de pâte fermentée et de cidre se pare d'une belle croûte tigrée.*



NIVEAU  
DE DIFFICULTÉ



*Gamme*  
SIMPLE  
GOURMANDE  
ÉCLAT



**Boulangerie**

### Ingrédients

#### PÂTE À PAIN AU SARRASIN SUR PÂTE FERMENTÉE

Farine de tradition française T65	850 g
Farine de sarrasin	150 g
Cidre non pasteurisé	650 g
Sel	18 g
Levure	10 g
Pâte fermentée	400 g

#### APPAREIL À TIRAGE

Levure	10 g
Eau	80 g
Huile	20 g
Sucre	10 g
Sel	2 g
Farine de riz	100 g



- Diluer la levure dans l'eau.
- Ajouter le reste des ingrédients, mélanger puis couvrir l'appareil.
- Laisser fermenter 1 h 30, à température ambiante.

#### FINITION

Farine de tradition française T65	QS
-----------------------------------	----

### Méthode de travail

#### MATÉRIEL UTILISÉ

Pétrin à spirale.

#### TEMPÉRATURE DE BASE

De 56°C à 60°C.

#### INCORPORATION

Mettre tous les ingrédients de la pâte dans la cuve.

#### FRASAGE

Environ 3 minutes en 1<sup>ère</sup> vitesse.

#### CONSISTANCE

Pâte ferme.

#### PÉTRISSAGE

Pétrir environ 5 minutes en 2<sup>ème</sup> vitesse.

#### TEMPÉRATURE

Pâte à 24°C.

#### POINTAGE

Environ 1 h 30.

#### PESAGE

5 pâtons de 415 g.

#### MISE EN FORME

Bouler.

#### DÉTENTE

Environ 15 minutes.

#### FAÇONNAGE

En triangle.

Déposer sur des couches.

#### FINITION

Étaler l'appareil à tigrage sur le dessus des pâtons.

#### APPRÊT

Environ 1 h 30.

#### CUISSON

Environ 40 minutes à 250°C, puis à température dégressive.

#### RESSUAGE

Sur une grille.