

FARINE INTÉGRALE D'ÉPEAUTRE



Farine intégrale d'épeautre est une farine d'épeautre à 100%, moulue d'une façon grossière.



FARINE INTÉGRALE D'ÉPEAUTRE

RECETTE

Farine intégrale d'épeautre	100%
Eau	Environ 68%
Levure	2,5-3%
Sel	1,7%
Forti Glutea	10%

MÉTHODE DE TRAVAIL

Pétrissage	Type spirale : 7 minutes lentement, pétrissez pour obtenir une pâte bien développée Type oblique : 5 minutes lentement, 15-20 minutes vite
Préfermentation	30 minutes
Fermentation en boule	20 minutes
Décoration	Farine et/ou vapeur
Apprêt	60-70 minutes
Cuisson	40-50 min / 235°C à four tombant



CARACTÉRISTIQUES

- Valeur nutritionnelle élevée
- Contient plus de matières minérales et de vitamines comparé aux autres céréales



APPLICATIONS

- Pain d'épeautre rustique et aromatique