

## Pain complet



### Origine :

Le pain complet est préparé avec une farine complète T 150, représentant la totalité du grain de blé.

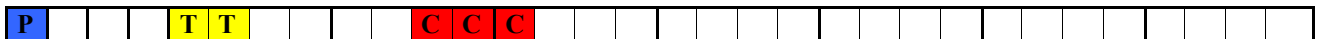
### Recette

Ingrédients	Base	
	Quantité	%
Farine T 150	1 kg	100%
Sel	0,018 kg	1,8%
Levure	0,015 kg	1,5%
Poudre de lait	0,030 kg	3%
Eau	0,650 kg	65%
<b>Total</b>	<b>1,713kg</b>	

### Méthode

Température de base	Batteur	spiral
	58	58
Pétrissage 1 <sup>ère</sup> (frassage)	4 min	5 min
Pétrissage 2 <sup>ème</sup> (intensif)	8 min	7 min
Température finale	24 °C	
Pointage en masse (piquage)	45 min	
Détente	15 min	
<b>Durée totale du Pointage</b>	<b>1h00</b>	
Apprêt	1h15	
Température de cuisson	230°C	
Durée de cuisson	40 min	

Les durées de pétrissage doivent être adaptées au matériel



### Détails

#### Pétrissage :

Faire une pâte bâtarde et pétrir 8 minutes en 2<sup>ème</sup> vitesse.



#### Pointage :

Après 45' de pointage peser des pâtons de 350 g et bouler légèrement. Laisser 15' de détente.



#### Façonnage :

Façonner les pâtons sans trop serrer en forme de bâtard. Fariner légèrement et couper polka. Mettre sur toile pour subir l'apprêt



#### Cuisson :

Environ 40 minutes dans un four à 230 c° avec buée. Finir la cuisson chaleur tombante.

