



alto

Source
de
fibres

Pain Boulanger alto

Ingredients (pour 5 unités) :

Prétrempage

Eau 150 g

Levure 2 g

B1 (Blé broyé) 100 g

Pétrissée

Farine de blé de tradition française 900 g

Eau 520 g

Eau de bassinage 40 g

Sel 18 g

Levure 12 g

Prétrempage la veille

- Dans un cul de poule, diluer la levure dans l'eau à l'aide d'un fouet.
- Ajouter le B1, puis mélanger.
- Stocker le tout filmé à 4°C.

Le prétrempage a pour rôle d'assouplir les enveloppes et de renforcer le goût de la baguette.

Méthode de travail

Matériel utilisé

Pétrin à axe oblique.

Température de base

Environ 58°C.

Incorporation

Mettre tous les ingrédients dans la cuve ainsi que le B1 prétrempé.

Frasage

5 minutes en première vitesse.

Consistance de la pâte

Souple.

Pétrissage

Amélioré (1000 brassages) soit environ 10 minutes en seconde vitesse.

Bassinage

En fin de pétrissage, verser environ 40 g d'eau.

Mettre en bac et recouvrir de plastique pour éviter le croutage.

Température de la pâte

23°C au maximum.

Pointage retardé

De 15 à 20 h à 3°C.

Pesage

5 pâtons de 350 g.

Mise en forme

Allongée.

Détente

Environ 20 minutes.

Façonnage

En baguettes courtes.

Mise en forme de "B"

Diviser chaque baguette en 2 parties : l'une un peu plus grosse que l'autre. Fariner légèrement la couche et disposer les 2 pâtons accolés l'un à l'autre en forme de "B" (la grosse portion en partie basse du "B").

Apprêt

Environ 1h à 25°C, fariner légèrement la surface des pâtons.

Lamage

2 coups de lame.

Cuisson

Environ 25 minutes à 250°C (four tombant).

Ressuage

Sur grille.

alto Source
de
fibres

