

# RECETTES D'INSPIRATION



## INGRÉDIENTS

7-GRAINS	
7-Grains	100 %
Eau	60-62 %
Levain liquide ou solide	10 %
Levure	0,5%
Sel	1.7 %

## AUTOLYSE

45 min.

## PÉTRIN À SPIRALE

6 min. 1ère vit. / 4 min. 2ième vit.

## FERMENTATION

Température de la pâte +/- 24 -25°C

90 min. pointage

Diviser - façonner - mettre dans des bannetons

12 à 24h temps de repos à 4°C

## CUISSON

Four à sol: 240°C --> 210°C

Temps de cuisson d'environ 45 min.