



ÉPEAUTRE MEULE BIO

FARINE D'ÉPEAUTRE ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE



FARINE D'ÉPEAUTRE BIO : _____ 1 000 g
EAU : _____ 700 + 50 g
LEVURE : _____ 4 à 5 g
LEVAIN DUR : _____ 300 à 400 g
SEL : _____ 18 g

Pétrissage :

BATTEUR	AXE OBLIQUE	SPIRALE
3 minutes en V1	3 minutes en V1	3 minutes en V1
Autolyse 1h	Autolyse 1h	Autolyse 1h
8 minutes en V1 + 1 mn en V2	12 minutes en V1 + 2 mn en V2	10 minutes en V1 + 1 mn en V2

HYDRATER À 70% PUIS LORSQUE LA PÂTE SE DÉCOLLE DE LA CUVE, BASSINER PROGRESSIVEMENT AVEC L'EAU RESTANTE (+5%) AU COURS DE LA V1 APRÈS L'AUTOLYSE

Température en fin de pétrissage : 23-24°C

Pointage : 1h30 puis mise au froid en bac jusqu'au lendemain

Division : Boulage

Détente : 15 minutes

Façonnage : Lorsque la pâte est revenue à 10-12°C façonner et déposer en bannetons farinés ou sur toile à gris

Apprêt : 45 minutes à 1h à 25°C

Cuisson : Four vif puis tombant



VEILLEZ À BIEN
RESPECTER LES CONSIGNES
DU GUIDE PRATIQUE
POUR LA FABRICATION
DE PRODUITS BIO

Ingredients : Farine de grand épeautre*

* issu de l'agriculture biologique



RISQUE ALLERGÈNE : contient du gluten.

Mention à reporter sur l'étiquetage à destination du consommateur

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Energie : 348 kcal / 1472 kJ	
Matières grasses : 1,6 g	Dont acides gras saturés : 0,3 g
Glucides : 68 g	Dont sucres : 1,5 g
Fibres : 6,7 g	Protéines : 12,5 g
Sel : <0,01 g	



WWW.TERRAMIE.COM