Pain Méteil

Variante

Éléments de composition

± 5 pains courts

0,500 kg	Farine de Seigle T 130	(50%)	
0,500 kg	Farine gruau	(50%)	(100%)
0,650 kg	Eau		(65 à 70%)
0,018 kg	Sel		(1,8%)
0,030 kg	Levure boulangère		(2 à 4%)
0,100 kg	Pâte fermentée (à base de farine de froment, facultatif)		(10 à 30 %)
1,798 kg	Masse de pâte finale		

Pain « au » SEIGLE

INBP

Éléments de composition

± 4,5 pains courts

0,250 kg	Farine de Seigle T 130	(21%)
0,750 kg	Farine T65	(64%)
0,250 kg	Pâte fermentée (à base de farine de froment, facultatif)	(14%)
0,015 kg	Gluten	(1%)(100%)
0,630 kg	Eau	(60 à 65%)
0,018 kg	Sel	(1,8%)
0,015 kg	Levure boulangère	(1 à 2%)
1,678 kg	Masse de pâte finale	

dans un laboratoire de 21/23°C,
pour obtenir une pâte entre 25/27°C
en utilisant un batteur
Appliquer la base de calcul 64 °C

Pétrissage :

- frasage 1re.V 4min
- consistance bâtarde
- pétrissage:
  - 2eV 6 min

Pointage : 45 min T° ambiante

- 35 min peser, mettre en forme
- 5 à 10 min détendre puis tourner

Peser : mettre en forme

- Pain court: 350 g.

Apprêt : 45 min à1h.

Mise au four :

- buée avant l'enfournement
- évacuée 5 min en fin de cuisson

Cuisson à sole : 240↘ à 220 °C

- 30 min (Suivant grosseur)
- Coloration/ brun
- croûte ferme au toucher